

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUPERIOR - 2019**

**ANA YANETH SALGADO BELTRÁN  
MARÍA VICTORIA SUÁREZ LEÓN**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA  
MONTERÍA  
2019**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUPERIOR - 2019**

**ANA YANETH SALGADO BELTRÁN  
MARÍA VICTORIA SUÁREZ LEÓN**

**Presentado como opción de grado para optar por el título de Enfermera**

**Directoras:**

**ELSY PUELLO ALCOCER  
NYDIA NINNA VALENCIA JIMÉNEZ  
NEILA BERROCAL NARVÁEZ**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA  
MONTERÍA**

**2019**

Nota de Aceptación

---

---

---

---

Firma del Presidente del jurado

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

## DEDICATORIA

*A Dios, por darme la oportunidad de levantarme todas las mañanas y estar con las personas que más amo. A mi madre Elma Susana, por darme la vida y apoyarme en todas las decisiones que he tomado. También a mi hijo, Dylan, que es el motor de mi vida. Al padre de mi hijo y mi amor, Jefferson Calderín, por apoyarme cada segundo y cada instante creer en mí.*

*A mis hermanas, gracias por ser tan especiales conmigo y por el gran apoyo que me dan. A mis amigas, quienes siempre han estado en los momentos en que las he necesitado. A todos muchas gracias.*

**Ana Yaneth Salgado Beltrán**

*A Dios, por cada día permitirme respirar y ver la luz del sol; a mi madre, Liney, por darme la vida y cada día estar dispuesta a darme todo de sí para que yo pueda culminar este gran reto que un día decidí iniciar; a mi tía Ana, por llevarme en sus oraciones cada día y encomendarme a Dios en cada paso decisivo; a mis tíos y mis abuelos por su apoyo económico y emocional; a la organización Compassion que por medio del C.D.I. El Buen Samaritano me ha brindado apoyo espiritual y económico durante mi vida y carrera profesional. A mis amigas por su apoyo durante la travesía de esta carrera y la realización de este trabajo.*

*¡Esto es para y por ustedes! Que siempre creyeron en mí a pesar de todo. ¡Gracias!*

**María Victoria Suárez León**

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias Universidad de Córdoba, por ser el alma mater que nos permitió un día llegar a ser parte de la exclusiva lista de admitidos del programa de Enfermería y formarnos para llegar a ser un profesional integral.

A nuestras madres, por apoyarnos y creer en nosotras, quienes a lo largo de nuestra formación académica fueron nuestra mayor fuente de motivación.

A nuestras directoras y codirectora por guiarnos, aconsejarnos y porque nunca perdieron la esperanza y fueron de gran ayuda para la realización y culminación de este trabajo.

A los docentes, que a lo largo de este camino han sido fuente de conocimientos para nuestra formación como profesionales, a quienes les debemos tiempo, esfuerzo, conocimientos y dedicación.

A nuestras compañeras y amigas, que fueron parte importante de este proyecto, que a pesar de las circunstancias siempre estuvieron ahí dándonos ánimo y aportando a nuestra vida personal y profesional.

## **Tabla de contenido**

INTRODUCCIÓN.....	12
1. OBJETIVOS .....	16
1.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
2. MARCO REFERENCIAL .....	17
2.1. MARCO TEÓRICO .....	17
2.1.1. Teoría y modelos que abordan el estrés.....	17
2.1.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.....	18
2.1.3. Modelo de adaptación de Callista Roy.....	21
2.1.4. Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico	23
2.1.5. Intervención de enfermería en el proceso de afrontamiento del estrés académico .....	27
2.1.6. Método de indagación- intervención para la resolución de problemas .....	28
2.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	30
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	36
2.3.1. Estrés .....	36
2.3.2. Estrés académico .....	37
2.3.3. Estresores académicos .....	38
2.3.4. Nivel de estrés.....	39
2.3.5. Reacciones frente al estrés .....	40
2.3.6. Estrategias de afrontamiento .....	41
2.4. MARCO LEGAL.....	42
3. METODOLOGÍA.....	45
3.1. TIPO DE ESTUDIO .....	45
3.2. ESCENARIO DEL ESTUDIO.....	45
3.3. POBLACIÓN .....	45
3.3.1. Muestra y muestreo.....	45
3.3.2. Criterios de inclusión: .....	46
3.3.3. Criterios de Exclusión: .....	46
3.4. UNIDAD DE ANÁLISIS.....	47
3.5. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	47

3.6.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	49
3.7.	ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES .....	50
3.7.1.	Propiedad intelectual y responsabilidad.....	51
4.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
4.1.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	52
4.1.1.	Nivel de estrés y estresores académicos en estudiantes de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud.....	59
4.1.2.	Frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor	65
4.1.3.	Frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento .....	69
4.2.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	72
5.	CONCLUSIONES.....	79
6.	RECOMENDACIONES.....	82
	BIBLIOGRAFÍA.....	84
	ANEXOS .....	95

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra por sexo .....	52
Tabla 2. Distribución de la muestra por rango de edad .....	53
Tabla 3. Distribución de la muestra por semestre .....	55
Tabla 4. Distribución de la muestra por región de procedencia .....	56
Tabla 5. Distribución de la muestra por estado civil .....	57
Tabla 6. Relación entre si tiene hijos o trabaja .....	58
Tabla 7. Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre.....	60
Tabla 8. Niveles de estrés en los estudiantes.....	61
Tabla 9. Demandas del entorno.....	62
Tabla 10. Relación entre el sexo y el nivel de estrés .....	63
Tabla 11. Relación entre el semestre cursado y el nivel de estrés .....	64
Tabla 12. Intensidad de las demandas del entorno .....	66
Tabla 13. Reacciones físicas .....	66
Tabla 14. Reacciones psicológicas.....	67
Tabla 15. Reacciones comportamentales.....	68
Tabla 16. Reacciones al estrés.....	69
Tabla 17. Estrategias de afrontamiento .....	70
Tabla 18. Uso de estrategias de afrontamiento .....	71



## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO 1. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	95
--	----

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés académico provoca en los estudiantes momentos de preocupación o nerviosismo, debido a las demandas que genera el entorno, lo que trae consigo un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de síntomas que obligan al estudiante a llevar a cabo estrategias de afrontamiento. **Objetivo:** Determinar el estrés académico percibido por los estudiantes y las reacciones más comunes en un Programa de Enfermería, Montería. **Metodología:** Estudio descriptivo realizado con 147 estudiantes, seleccionados por muestreo probabilístico estratificado del Programa de Enfermería de la Universidad de Córdoba, que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizó como instrumento el inventario SISCO del estrés académico de Barraza. Los datos obtenidos se tabularon en Microsoft Excel 2013 y se hizo el análisis estadístico mediante el programa IBM SPSS Statistics 22. **Resultados:** 96.6% de la población seleccionada presentó momentos de preocupación o nerviosismo, 59,2% de los estudiantes exteriorizó niveles de estrés intenso, 77,6% afirma que la sobrecarga de tareas es lo que más les genera estrés, las manifestaciones más frecuentes fueron la somnolencia, generada por realizar diversas actividades académicas hasta altas horas de la noche. La estrategia de afrontamiento más aplicada fue la religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia). **Conclusiones:** La investigación permite concluir que un significativo porcentaje de participantes, presentó niveles de estrés al enfrentarse a estresores de tipo académico, resultados análogos a los hallados en estudiantes de Enfermería de universidades nacionales e internacionales, donde el estrés, las manifestaciones y el afrontamiento fueron similares.

**Palabras claves:** estrés, estudiantes, estrategias de afrontamiento

## ABSTRACT

**Introduction:** Academic stress causes in the students moments of worry or nervousness, due to the demands generated by the environment, which brings with it a systemic imbalance that manifests itself through symptoms that force the student to carry out coping strategies. **Objective:** To determine the academic stress perceived by students and the most common reactions in a Nursing Program, Monteria. **Methodology:** Descriptive study carried out with 147 students, selected by stratified probabilistic sampling of the Nursing Program of the University of Córdoba, who met the inclusion criteria. The SISCO inventory of the academic stress of Barraza was used as an instrument. The data obtained were tabulated in Microsoft Excel 2013 and the statistical analysis was done using the IBM SPSS Statistics 22. **Results:** 96.6% of the selected population presented moments of worry or nervousness, 59.2% of the student's externalized levels of intense stress, 77.6% affirm that the task overload is what causes them the most stress, the most frequent manifestations were drowsiness, generated by carrying out various academic activities until late at night. The most applied coping strategy was religiosity (prayers or church attendance). **Conclusions:** The investigation allows us to conclude that a significant percentage of participants presented stress levels when faced with academic-type stressors, similar results to those found in nursing students from national and international universities, where stress, manifestations and coping were similar.

**Keywords:** stress, students, coping strategies

## INTRODUCCIÓN

El estrés se encuentra tipificado como un trastorno mental, específicamente, en el Capítulo V de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y problemas relacionados con la salud, identificándose como una de las barreras para que las personas, familias y comunidades alcancen una buena salud mental y se desarrollen de forma productiva y armónica con su entorno; en razón de que este, al igual que otros factores de riesgo, predisponen a las personas a sufrir enfermedades no transmisibles entre otras.<sup>1</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés se ha convertido en un problema de salud pública, porque actualmente, 450 millones de personas padecen un trastorno mental o de la conducta que sugieren alguna conexión con los niveles de estrés en las personas, y se calcula que para el año 2030, los trastornos mentales serán la primera causa de discapacidad,<sup>2</sup> superando las estadísticas del cáncer y el VIH/SIDA.

De igual manera, una de cada cuatro personas ha padecido algún problema grave de estrés, 50% de personas de zona urbana padecen algún tipo de problema de salud mental relacionado con este, y, los estudiantes no son la excepción. Es de interés resaltar, que 70%, de las consultas médicas en países desarrollados son por

---

<sup>1</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Plan de acción sobre salud mental 2013 - 2020. Ginebra, Suiza. 2013. En línea. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf;jsessionid=C718D2A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=C718D2A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1)

<sup>2</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Departamento de salud mental y abuso de sustancias. Invertir en la salud mental. Ginebra, Suiza. 2004. En línea. Disponible en: [http://who.int/mental\\_health/advocay/en/spanish/final.pdf](http://who.int/mental_health/advocay/en/spanish/final.pdf)

problemas relacionados con el estrés, siendo este considerado uno de los detonantes de la depresión e incluso el suicidio.<sup>3</sup>

En Colombia, se estima que cerca del 40% de la población entre los 18 y 65 años sufre, ha sufrido o sufrirá al menos una vez en la vida de un trastorno mental, siendo estos más frecuentes en adolescentes y adultos jóvenes. La prevalencia por episodios de estrés se concentra en mujeres (14,9%), y en los hombres (8,6%) se da en menor proporción, además, se ha establecido que este tipo de trastornos genera deficiencias en el desempeño académico y económico de la población<sup>4</sup>.

Por otra parte, la Resolución 3280 de 2018, refiere que los ciclos vitales en que se encuentran los estudiantes universitarios va desde la adolescencia hasta la juventud, específicamente entre el rango de 17 y 27 años de edad<sup>5</sup>, siendo estas etapas las de mayor cambio y exigencias, debido a que el contexto de educación secundaria es diferente al contexto de educación superior, esto implica una mayor carga académica y nuevas responsabilidades, las cuales podrían considerarse como factores estresantes que alteran el equilibrio mental de los jóvenes.

En el área de la salud, las exigencias académicas se ven influenciadas por factores como la sobrecarga de tareas relacionadas con la entrega simultánea de trabajos y evaluaciones de diversas asignaturas, sumado al tiempo limitado para efectuarlas, adquisición de destrezas, intensidad horaria, la exigencia de los docentes, el

---

<sup>3</sup> BANCO MUNDIAL. El estrés aliado de la pobreza de Latinoamérica. 2015. En línea. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

<sup>4</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL Y FUNDACIÓN FES SOCIAL. Estudio Nacional de Salud Mental Colombia 2003. Cali. 2005. En línea. Disponible en: [http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030\\_EstudioNacionalSM2003.pdf](http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030_EstudioNacionalSM2003.pdf).

<sup>5</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 3280 (2 de agosto de 2018). Por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación. Bogotá, D.C. 2018. p. 54 – 57.

cansancio y el tiempo que demandan las prácticas formativas , lo cual influye negativamente en el estado de salud de los jóvenes, causando reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, tales como: migraña, somnolencia, inquietud, angustia, desesperación y desgano para realizar las labores académicas.

Para hacer frente a estas situaciones, los estudiantes hacen uso de los recursos que les presenta el entorno, para convertirlos en estrategias de afrontamiento entre las cuales se encuentran: la religiosidad, oraciones y asistencia a la iglesia, pertenecer a alguna religión, desarrollar habilidades asertivas, elogios con sigo mismo, elaboraciones de planes y ejecuciones de sus tareas. Lo anterior, con el propósito de restablecer el equilibrio sistémico y conseguir el ajuste deseado en sus vidas<sup>6</sup>.

Teniendo en cuenta que, el estrés como factor causal de varias patologías y enfermedades mentales, considerado como un problema que está inmerso en todos los ámbitos de la vida, incluido el académico, existe la necesidad de conocer los alcances que este trastorno tiene en los estudiantes universitarios. Por lo anterior, este estudio tiene la finalidad de determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del Programa de Enfermería de una institución educativa superior.

Por tanto, se espera que los resultados obtenidos de esta investigación ofrezcan herramientas de intervención que puedan desarrollarse mediante programas de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, dirigidos por Bienestar Universitario, y poder así contribuir al mantenimiento de la salud mental de la población universitaria. Por tal motivo, la investigación busca dar respuesta a la

---

<sup>6</sup> BARRAZA MACÍAS, Arturo. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica. México. 2006.

pregunta: ¿Qué niveles de estrés académico tienen los estudiantes del Programa de Enfermería y cuáles son las reacciones más comunes que estos presentan?

## **1. OBJETIVOS**

### **1.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar el estrés académico percibido por los estudiantes y las reacciones más comunes en el Programa de Enfermería de una institución universitaria en la ciudad de Montería.

### **1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Identificar los niveles de estrés presentes en los estudiantes universitarios
- ✓ Determinar los estresores académicos en los estudiantes
- ✓ Establecer la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor
- ✓ Especificar la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento



## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1. MARCO TEÓRICO

#### 2.1.1. Teoría y modelos que abordan el estrés

En la década de los 30 Hans Selye, un joven austriaco, observó que sus compañeros de clase de segundo semestre de medicina presentaban síntomas muy comunes, los cuales no se debían a enfermedades diagnosticadas sino un mal común. En primera instancia, los denominó "síndrome de estar enfermo", a partir de estas observaciones, Selye, empezó a realizar varios experimentos con animales en laboratorio, donde obtuvo tres hallazgos importantes: aumento en los niveles de las hormonas suprarrenales, alteración del sistema linfático, y la aparición de úlceras gástricas, luego revaluó y denominó "estrés biológico" y debido a este descubrimiento se le llamó el padre del estrés.<sup>7</sup>

Selye más tarde amplió su teoría, incluyendo otros factores no solo físicos sino también sociales, propios del entorno, los cuales contribuyen a la aparición de otras enfermedades (hipertensión arterial, trastornos emocionales, enfermedades cardiacas entre otras), que son generadas según este autor, por las situaciones prolongadas de estrés, enfatizando que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas desde lo genético o constitucional.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como: *“La suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”<sup>8</sup>*;

---

<sup>7</sup> LABRADOR CHACÓN, Carmen Zulay. Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y bioanálisis. Universidad de los Andes. Mérida. Venezuela. 2012. p. 29.

<sup>8</sup> MARTINEZ y DIAZ Citados por BERRÍO, Nathaly y MAZO ZEA, Rodrigo. Estrés académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Antioquia. Colombia. Vol. 3. 2011. p. 3.

es decir, el estrés es una condición multicausal que altera la dinámica y vida cotidiana de las personas, por lo que es de interés para la salud pública, realizar monitoreo a grupos poblacionales específicos, que presenten mayor predisposición a este evento.

Según el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, autor latinoamericano que ha contribuido con datos investigativos y conceptuales sobre el tema, el estrés académico puede definirse como un proceso psicológico de carácter adaptativo al que se ve sometido el estudiante durante un periodo académico, encontrándose con estresores que generan desequilibrio sistémico, es decir, una situación estresante que a su vez se manifiesta mediante síntomas y que obligan al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento que le permitan recuperar el equilibrio sistémico.<sup>9</sup>

El estrés académico se constituye entonces, en un factor de interés en los entornos escolares, porque los estímulos estresores como la sobrecarga académica, la simultaneidad de tareas, evaluaciones y el tiempo limitado, entre otros, tienden a generar desequilibrios y problemas físicos, psicológicos y comportamentales que afectan en algunos casos la salud de los estudiantes, es por esta razón, que las instituciones educativas deben replantear y proponer estrategias que permitan reducir los niveles de estrés en el aula, contribuyendo así al mejoramiento del estado de ánimo, salud y bienestar de los estudiantes.

### **2.1.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

El modelo sistémico cognoscitivista de Barraza se basó en cuatro hipótesis constitutivas para el estudio del estrés académico como la hipótesis de los componentes sistémicos procesuales que conduce al estudio del estrés académico como un proceso relacional entre el sistema y su entorno, cuyos componentes corresponden al continuo flujo de entrada y salida al que se ve sometido todo

---

<sup>9</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 126.

sistema para alcanzar el equilibrio. Este autor reconoce tres componentes sistémicos procesuales del estrés académico; los estímulos estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento<sup>8</sup>.

Otra de las hipótesis de Barraza fue la del estrés académico como estado psicológico, donde muestra los distintos estresores a los que se encuentran sometidos los seres humanos, diferenciando entre los estresores mayores, que amenazan la integridad de la persona y son impropios a la valoración y menores, que dependen de la valoración que el sujeto hace de ello, concluyendo que la mayoría de los estresores presente en el proceso académico son menores, debido a la valoración subjetiva que cada persona realiza de las distintas situaciones, lo que le permitió afirmar que el estrés académico es una condición esencialmente psicológica<sup>8</sup>.

Barraza recopila el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Interrupciones del trabajo
- Ambiente físico desagradable
- Falta de incentivos
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Problemas o conflictos con los docentes
- Problemas o conflictos con los compañeros
- Las evaluaciones
- Tipos de trabajos<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid. p. 119

Por su parte, la tercera hipótesis corresponde a los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, los cuales se clasifican en indicadores físicos; que son las reacciones propias del cuerpo como dolores, temblor muscular, insomnio, entre otros, indicadores psicológicos; relacionados con las funciones cognitivas o emocionales como la depresión y los indicadores comportamentales; que involucran la conducta de las personas<sup>8</sup>.

Finalmente, este modelo plantea la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico; a partir del cual el individuo realiza diferentes actividades definidas como estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio. Aunque estas son diversas, Barraza define algunas como: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Para un mejor análisis de la modelización sobre el estrés académico hecha por Barraza, se presenta el siguiente gráfico:

**Figura 1.** Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico



**Fuente:** Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Barraza 2006.

La interpretación del gráfico comienza del lado superior izquierdo, y se lee de la siguiente manera: las demandas o exigencias que se les realiza a una persona provienen de un entorno, una vez llegan al sujeto, estos las valoran y determinan si exceden los recursos o no, si la respuesta es que si exceden los recursos, entonces lo considerará como estresores, porque cuando el estímulo entra al sujeto produce un tipo de desequilibrio sistémico que afecta la relación persona-entorno, la cual da paso a la revaloración de la capacidad de afrontar la situación estresante, estableciendo la manera adecuada de combatirla.

Frente al proceso anterior, el sistema produce variedad de respuestas para enfrentar el desequilibrio, a estas respuestas se les conoce como estrategias de afrontamiento (output), que son las que hacen frente a las exigencias causadas por el entorno; por tanto, cuando el sujeto establece las estrategias de afrontamiento, cuya característica central es que si cumple el objetivo logrará restaurar el equilibrio, de lo contrario, el sistema tiene que realizar un tercer proceso de valoración que busca realizar un ajuste en las estrategias de afrontamiento y lograr el resultado que se espera<sup>11</sup>.

Este modelo, explica el estrés académico, como el conjunto de procesos de valoración ante estímulos estresores del entorno, que tienen el fin de restaurar el equilibrio sistémico de la relación del individuo con su entorno.

### **2.1.3. Modelo de adaptación de Callista Roy**

El modelo de Roy, se amplía a todos los ámbitos, por lo que logra integrar un sin número de patologías. En lo que respecta al abordaje del estrés, este modelo contribuye a alcanzar el objetivo principal que va dirigido a la adaptación de la persona y su entorno, por tanto, el Modelo de Roy, consta de una evaluación inicial

---

<sup>11</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 123 – 125.

que permite la evaluación de las conductas presentadas en los cuatro modos de adaptación, en segunda instancia se evalúan los estímulos de esas conductas y se catalogan en focales, contextuales y residuales.

A continuación, se describen los cuatro modos de adaptación que presenta el Modelo:

- a) Modo fisiológico de adaptación: es la manera en la que los seres humanos logran adaptarse a su entorno, cabe anotar que en este modo las personas hacen reconocimiento de las reacciones que se les presentan a causa de un estímulo del sistema nervioso (aumento de la respiración, presión arterial, sudoración y frecuencia cardíaca), y para neutralizar estas reacciones del sistema nervioso autónomo, se inicia con técnicas de relajación como la respiración profunda contribuyendo a restablecer el equilibrio sistémico.
- b) Modo de adaptación del auto concepto de grupo: son los aspectos positivos que la persona siente de sí mismo, esta modalidad de adaptación se fundamenta en neutralizar los aspectos psicológicos y espirituales del ser humano, fortificando sus fortalezas o habilidades, lo que contribuye al crecimiento de la persona y proporcionar aspectos positivos en busca de revertir el estrés.
- c) Modo de adaptación de desempeño de rol: hace referencia al proceso de adaptación que genera el individuo y el papel que este juega en la sociedad, el cual fue denominado por Roy "comportamiento expresivo", involucrando la forma en la que el ser humano es indispensable en la sociedad, por tanto, se le relaciona con sus gustos, aficiones e incluso sus adicciones.
- d) Modo de adaptación de la interdependencia: en este modo, la persona estresada busca apoyo de las relaciones que tiene con otros individuos.

Buscando refugio, sentimientos de amor, y esperanza de resolver los conflictos que ha generado el estrés. Busca el apoyo en personas cercanas como familia, amigos, vecinos con las que pueda afrontar esta situación.<sup>12</sup>

Lo anterior permite aclarar que, así como las situaciones que producen estrés en los estudiantes son distintas y dependen de la valoración de cada quien, así mismo las estrategias de afrontamiento de dichas situaciones también van a depender de la decisión de cada estudiante basada en su propia experiencia y en lo que considera realmente útil a la hora de restaurar su equilibrio físico, emocional y comportamental.

#### **2.1.4. Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico**

El ser humano desde que nace se encuentra sumergido en una sociedad organizacional. En las sociedades, se realizan diferentes aproximaciones teóricas a fenómenos de interés para las personas, familias y comunidades, dentro de los que se encuentran el estrés académico, que por lo general, afecta a los jóvenes en su etapa escolar.

El estrés se genera como una reacción normal, a la cual el individuo se enfrenta a múltiples exigencias y demandas que exige el ingreso a la universidad, como son: talleres, trabajos, seminarios, resúmenes, entre otros. Estas sensaciones, podrían impedir al individuo poder responder a sus objetivos establecidos, porque la capacidad de respuesta no responde a las demandas que el entorno educativo establece, generando trastornos, e incluso podría provocar la deserción del joven del sistema educativo.

---

<sup>12</sup> BONFILL, Encarna. LLEIXA, Mar. SAENZ, Flor. ROMAGUERA, Sara. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Granada. España. 2010. Vol. 19. p. 279 - 282. En línea. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010)

Así bien, el estrés puede derivarse de distintas interacciones entre el sujeto y su entorno, como es el caso del estrés como estímulo, el cual describe la incidencia directa del medio en el equilibrio vital de la persona, también se tiene el estrés como respuesta que está conformado por las acciones del individuo ante la presencia de estresores y por último el estrés como relación que se fundamenta en las relaciones que establece la persona con los distintos eventos, a través del cual se pueden modificar los estresores<sup>12</sup>.

Las demandas o exigencias que plantea el entorno pueden ser de dos tipos: internos o externos. Las exigencias o demandas internas hacen referencia a las que el individuo se auto exige, con el objetivo de mantener el control y ser el mejor entre un grupo específico. Así mismo, las externas son aquellas que se presentan del entorno de la persona y hacen referencia a las responsabilidades adquiridas dentro de la universidad.<sup>13</sup>

Por otra parte, las demandas despliegan una serie de manifestaciones tanto físicas como psicológicas y conductuales, entre las reacciones físicas que afectan al cuerpo humano se cuentan: somnolencia, cansancio fatiga, cefalea intensa, bruxismos, malestares estomacales, dolores de espalda, resfriados comunes, insomnio, pesadillas, taquicardia entre otras.

Las que afectan el sistema emocional y cognitivo son: ansiedad constante, problemas de concentración, irritabilidad, angustia, desmotivación, olvidos frecuente, tristeza o desgano e inquietud o hiperactividad; y en el plano conductual se presentan: aumento de bebidas azucaradas o con cafeína, necesidad de

---

<sup>13</sup> OSORIO, Mónica. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. 2015. p. 1.



aislarse, uso de fármacos para dormir o permanecer despierto, dejar de asistir a clases entre otras.<sup>14</sup>

Estas conductas podrían empeorar el estado mental de los jóvenes hasta llegar a convertirse en problemas psiquiátricos, que afectarían en mayor medida la salud en general de la persona, su familia y el entorno que le rodea; además, este tipo de trastornos podría afectar la salud mental de este tipo de población y si no es tratado a tiempo puede llevar a la muerte. Por esto, el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento es fundamental, porque cabe destacar que existen jóvenes con afrontamiento más eficaces y el estrés puede pasar por sus vidas como un simple problema, y no como el trastorno que es.

El afrontamiento puede definirse como el conjunto de acciones a través de las cuales un individuo hace frente a los estresores que se le presentan diariamente, estas acciones dependen de la evaluación que realiza el individuo de la situación y de los estresores. El afrontamiento puede abordarse desde de la interacción que existe entre el sujeto y los eventos externos que convergen en un conjunto de respuestas distintas en la persona, desde la perspectiva cognitiva que busca entender la significación del evento; la conductual que intenta manejar las consecuencias del evento; y la emocional que pretende equilibrar el afecto frente al evento<sup>12</sup>. Las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse en torno a tres dimensiones a saber:

- El método empleado en el afrontamiento.
- La focalización del afrontamiento.
- La actividad movilizadora en el afrontamiento.

---

<sup>14</sup> STEPANIAN, Andrés. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar. Bogotá. 2016. p. 24 – 27.

La primera dimensión comprende las estrategias utilizadas por las personas que buscan enfrentar a los estresores y encontrar soluciones a las situaciones presentadas, como es el caso de la estrategia activa que moviliza los diferentes sistemas para hallar la solución al problema, la estrategia pasiva que se refiere a la inactividad voluntaria del sujeto frente a las situaciones de estrés esperando que estas se solucionen por sí mismas y la estrategia de evitación que es aquella que el sujeto utiliza para no afrontar la situación ni sus consecuencias.

Por otra parte, la segunda dimensión se centra en la atención del individuo frente a la situación estresante, destacándose el afrontamiento dirigido al problema, el afrontamiento dirigido a la respuesta emocional y el afrontamiento dirigido a la reevaluación del problema.

Por último, la tercera dimensión plantea el tipo de respuesta del individuo frente a la situación estresante, enfocándose en el afrontamiento cognitivo previendo causas, y consecuencia, y el afrontamiento conductual involucrando las respuestas motoras como huir o enfrentarse al estímulo estresante<sup>12</sup>.

Entre las técnicas de afrontamiento más comunes utilizadas por los jóvenes hoy en día son: mantener el sentido del humor, la religiosidad, dedicar tiempo a pasatiempos, buscar ayuda y compartir con otros, mantener ciclos de sueños, planificar actividades priorizando entre ellas, elogios así mismo, entre otros;<sup>15</sup> esto con el fin de buscar apoyo y poder conseguir las metas establecidas dentro de la universidad.

---

<sup>15</sup> OSORIO. Óp. Cit., p. 3.

### **2.1.5. Intervención de enfermería en el proceso de afrontamiento del estrés académico**

La enfermería juega un papel importante en el proceso de afrontamiento del estrés académico, porque en primera instancia, la enfermera guía a la persona que está padeciendo de estrés, mediante los modos adaptativos de la teoría de Roy. Callista Roy, habla acerca de mecanismos propios del ser humanos de afrontamiento y las experiencias vividas, aspectos fundamentales al momento de elaborar planes de cuidado para las personas, familias y comunidades.

En el modo fisiológico de adaptación, la enfermera a través de sus conocimientos teóricos, busca tranquilizar mediante estímulos y el reconocimiento de sus propias reacciones ante ciertos estímulos, iniciando técnicas de relajación como respiración profunda, contar hasta 10, entre otros. Este tipo de ejercicios, contribuye a que las personas puedan reconocer y manejar sus reacciones estresantes.

En lo que respecta, al modo de adaptación del auto concepto de grupo, la enfermería ayuda mediante el fomento del reconocimiento que tiene la persona acerca de sí misma, por esto, es importante que se realicen acciones para promover la autoestima, y partiendo de ahí, poder rescatar los aspectos positivos que tiene dicha persona, para que aprendan desde su fortaleza interior a minimizar las debilidades y crecer como personas saludables y proactivas.

En el modo de adaptación de rol, la enfermera presta ayuda a la persona estresada resaltando el papel que esta juega en la sociedad, para lo cual, enfermería emplea una serie técnicas que buscan la distribución mejor del tiempo y priorización de actividades con el fin de realizar todo lo planeado. De igual manera, en el modo de adaptación de la interdependencia, se busca identificar las dificultades y centrarlas en sus grupos de apoyo, desde la parte social en busca de disminuir el conflicto que atraviesa.

El Modelo de Callista Roy, amplía desde todos los ámbitos de la enfermería los mecanismos para brindar cuidados integrales a las personas, particularmente cuando se encuentran en riesgos de estrés, he ahí, el papel de la enfermera como elemento al momento de disminuir el estrés, porque sin descuidar otros tratamientos médicos, el objetivo principal de enfermería es contribuir a la adaptación de la persona a su entorno mediante el afrontamiento del estrés.<sup>16</sup>

#### **2.1.6. Método de indagación- intervención para la resolución de problemas**

Teniendo en cuenta el procedimiento de intervención de la enfermería durante el afrontamiento del estrés académico, Barraza propone un método que utilice la información y los grupos de apoyo para ayudar al paciente a superar cualquier situación de estrés, el método consta de tres fases:

- Indagación: se relaciona con la valoración del estudiante, donde se busca recolectar información de las situaciones que generan preocupación, identificando las causas que desencadenaron acciones de nerviosismo. También se recurre a realización de entrevista a familiares, amigos o vecinos.
- Autodiagnóstico y planificación: se relaciona con el diagnóstico de la patología, en este caso con el académico. En esta fase, se le pide al estudiante que recuerde situaciones similares a las que estuvo expuesto, con el fin de recordar cómo lo solucionó, o que trate de pensar cómo alguien que admira solucionaría esta situación. Además, los pros y contras de las soluciones que estableció.

---

<sup>16</sup> BONFILL; FORTUÑO; SÁEZ y ROMAGUERA. Óp. Cit., p. 282.

- Intervención: se realiza una lista de los factores estresores y se interviene los que generan mayor impacto en el estudiante. Es necesario que se establezca un plan de ejecución de los conflictos y establecer un tiempo determinado para solucionarlos<sup>17</sup>.

Para superar el estrés académico es necesario que el estudiante se conozca a sí mismo y que para ello desarrolle la inteligencia emocional donde se reconocen los sentimientos propios con el fin de controlarlos y manejarlos. La inteligencia emocional se puede dividir en cinco aspectos importantes que son: conocimiento de las emociones de la persona (angustia, desesperación, etc.), controlar las emociones negativas, reconocimiento de dichas emociones, la motivación y fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Cabe resaltar que se busca que el estudiante se motive a sí mismo, que controle los impulsos, y fortalezca los lazos afectivos. Es por esto, que se busca fortalecer las relaciones interpersonales y la comunicación entre los compañeros, familiares, y amigos. Otra forma útil para afrontar el estrés académico, es que el estudiante se sobreponga a los problemas mediante factores protectores como la buena autoestima, la asertividad, la capacidad de relacionarse, la creatividad, el pensamiento crítico, entre otros<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> BARRAZA MACÍAS, Arturo. La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. México. 2011. p. 42 – 43.

<sup>18</sup> GARCÍA, Patricia; GONZALEZ, Raquel; MONTE, Alba, PÉREZ, Gracia, RODRÍGUEZ, Cristina y YÁÑEZ, Leyre. Estrés en estudiantes de Enfermería. Estrategias para el manejo y prevención. 2013. p. 5 - 6. En línea. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/educare/articulo/621059/estres-en-estudiantes-de-enfermeria-estrategias-para-el-manejo-y-prevencion/>

## 2.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Debido a que el estrés se puede presentar en todos los ámbitos, a partir del siglo XX se han abordado múltiples investigaciones respecto al tema, en los distintos entornos, incluyendo el educativo, este suele denominarse estrés académico, del cual se empezó a hablar en la década del 1990;<sup>19</sup> porque uno de los ámbitos más estudiados como medio generador de estrés es el escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza.

Los estudios del estrés en el ámbito educativo son numerosos, diversos y datan de finales del siglo XX e inicios del XXI como momento relevante en cuanto a sus aportes significativos.<sup>20</sup>

En España, García y Pérez<sup>21</sup> en el 2011, realizaron un estudio cuantitativo titulado: Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad, cuyo objetivo fue analizar las principales fuentes de estrés académico en los estudiantes de nuevo ingreso a la universidad y validar un instrumento. Aplicando el cuestionario estrés académico universitario CEAU sometido a validación, el cual es un instrumento auto administrado de 21 ítems conformados con situaciones potencialmente estresantes en el ámbito académico. Los resultados constaron que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de ingreso a la universidad y que los mayores niveles se presentan durante la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes.

---

<sup>19</sup> BARRAZA MACÍAS, Arturo. Estrés académico: un estado de la cuestión. Psicología Científica. México. 2007.

<sup>20</sup> NARANJO PEREIRA, María Luisa. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. Costa Rica. 2009.

<sup>21</sup> GARCÍA, Rafael; PÉREZ, Francisco; PÉREZ, Josefa y NATIVIDAD, Luis. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Universidad de Valencia, España. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Vol. 44. N° 2. 2011.

Además en los resultados<sup>22</sup> existe una relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico, donde a mayor nivel de estrés mejor rendimiento académico, concluyendo en que a medida que los estudiantes se implican más en sus estudios pueden percibir mayor intensidad de las fuentes de estrés y obtienen mejor rendimiento.

En Ecuador, Conchado y Álvarez<sup>23</sup> en el 2019, efectuaron un estudio descriptivo transversal titulado: Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina, cuyo objetivo consistió en determinar la asociación entre el nivel de estrés y los resultados docentes en estudiantes de segundo ciclo de medicina. Estos aplicaron el inventario SISCO del estrés académico para recolectar la información, mediante la cual se evidenció que 45,8% de los estudiantes presentan altos niveles de estrés académico; en relación al sexo, identificaron que las mujeres son más susceptibles a sufrir estrés que los hombres, en cuanto al rendimiento académico, los de bajo rendimiento presentan niveles altos de estrés. Así mismo, afirman que los resultados docentes se encuentran asociados significativamente a los niveles de estrés independientemente del género del estudiante.

En Argentina, Amalar y Germinario<sup>24</sup> en el 2019, realizaron una investigación no experimental, transversal de alcance descriptivo correlacional, titulada: Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes, la cual tuvo como objetivo establecer las características diferenciales del afrontamiento en la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Para la recolección de la información emplearon inventarios de estresores académicos, de

---

<sup>22</sup> Ibíd. p. 152

<sup>23</sup> CONCHADO, Julio; ALVAREZ, Robert; CORDERO, Gabriela; GUTIERREZ, Fausto y TERÁN, Francisco. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. Azogues. Universidad Católica de Cuenca. Revista Ciencias Médicas Vol. 23. No. 2. Pinar del Río. Ecuador. 2019.

<sup>24</sup> AMALAR, Sebastián. GERMINARIO. Ezequiel. Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes. Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. 2019.

afrontamiento a la ansiedad (GTAI – AR), de afrontamiento (COPEAU) de regulación (ERQ) y de regulación cognitiva (CERQ), aplicados a estudiantes de primero, tercero y quinto semestre. Los resultados indicaron que las situaciones percibidas como más estresantes fueron los exámenes finales orales y la sobrecarga académica<sup>25</sup>; en cuanto al afrontamiento y regulación se observaron similitudes en los resultados entre los tres años, sin embargo, se encontraron diferencias en cuanto al género.

En Cartagena, Arrieta y González<sup>26</sup> en el 2013, realizaron un estudio cuantitativo titulado: Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados, cuyo objetivo fue estimar la asociación entre síntomas depresivos, ansiosos y de estrés con factores sociodemográficos, académicos y sociales de estos estudiantes. Para la recolección de aplicaron la escala DASS 21 y APGAR familiar cuyos resultados evidenciaron la prevalencia de síntomas ansiosos, depresivos y de estrés en 37,4, el 56,6 y el 45,4%, respectivamente. Es de interés resaltar que, los factores relacionados más comunes en las tres son disfunción familiar y falta de apoyo de amigos y recursos económicos, y específicamente con el estrés, la falta de tiempo para descansar.

Dentro de las conclusiones obtenidas los autores afirman que se requiere<sup>27</sup> establecer programas preventivos de salud mental a nivel institucional, los cuales deberán priorizar en la detección y el tratamiento precoz de estos problemas y la enseñanza e implementación de técnicas sencillas de manejo del estrés.

---

<sup>25</sup> Ibíd. p. 30

<sup>26</sup> ARRIETA VERGARA, Katherine; DÍAZ CÁRDENAS, Shirley y GONZÁLEZ MARTÍNEZ, Farid. Síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en estudiantes de Odontología: Prevalencia y Factores relacionados. Elsevier. Colombia. 2013.

<sup>27</sup> Ibíd. p. 180



En Medellín, Mazo y Londoño<sup>28</sup> en el 2013, realizaron una investigación cuantitativa titulada: Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue determinar los niveles de estrés y su relación con la edad, el sexo, nivel de estudio y tipo de carrera en una universidad privada de la ciudad. Empleando el inventario de estrés académico (INVEA) para la recolección de la información cuyos resultados evidenciaron que las escuelas con mayores niveles de estrés, tanto para estrés académico general como para susceptibilidad al estrés fueron Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación. Siendo la primera en la que los estudiantes perciben más agentes estresantes. Así mismo, los semestres de cuarto y noveno son los que mayor puntuación tienen para contexto académico, o bien, son los que más estresores ambientales identifican.

En Cartagena, Blanco y Cantillo<sup>29</sup> en el 2015, realizaron una investigación descriptiva titulada: Estrés académico en estudiantes del área de la salud en una universidad pública, cuyo objetivo consistió en determinar el nivel, causas y manifestaciones del estrés en estos estudiantes, y para la recolección de datos usaron tres instrumentos: encuesta sociodemográfica, APGAR Familiar e inventario SISCO cuyos resultados<sup>30</sup> reflejaron que 57% de los estudiantes del área de Ciencias de la Salud, manifiestan niveles de estrés intenso, los principales estresores encontrados son las evaluaciones y sobrecarga de tareas, de igual manera, el tiempo limitado para realizar estas. También se encontró que, las principales manifestaciones físicas son la somnolencia, y problemas de digestión.

---

<sup>28</sup> MAZO ZEA, Rodrigo; LONDOÑO MARTINEZ, Katherine y GUTIÉRREZ VÉLEZ, Jeison. Niveles de estrés Académico en estudiantes universitarios. Medellín: UPB. Informes Psicológicos. Colombia. 2013.

<sup>29</sup> BLANCO, Katherine; CANTILLO, Neyi; CASTRO, Yuldor; DOWNS, Agatha y ROMERO, Eliana. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Cartagena de indias, Colombia. 2015.

<sup>30</sup> *Ibíd.* p. 45

En Montería, Ávila y Hoyos<sup>31</sup> en el 2011, efectuaron una investigación titulada: Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios, la cual tuvo como objetivo identificar la posible relación entre las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico y su relación con los tipos de pruebas académicas a las cuales se someten los estudiantes universitarios. Fue un estudio correlacional, de corte transversal y enfoque cuantitativo, para la recolección de la información utilizaron un cuestionario sociodemográfico y el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes.

Los resultados arrojados por estas fueron que los estudiantes presentan diferentes manifestaciones como cognitivas, donde la más frecuente es la preocupación, en un alto porcentaje de estudiantes (76.5%), seguido por el miedo y pensamientos y sentimientos negativos al momento de desarrollar el examen, otras reacciones frecuentes en los estudiantes son las fisiológicas en la cual se destaca la presencia de palpitaciones y respiración entrecortada y; la dificultad para la expresión verbal o el tartamudeo es el síntoma motor más común en estos estudiantes. Se llegó a la conclusión<sup>32</sup> que la ansiedad experimentada y manifestada por diferentes síntomas, disminuyen el rendimiento académico al momento de desarrollar pruebas académicas.

En la Universidad de Córdoba, Barón y Rodríguez<sup>33</sup> en el 2015, desarrollaron un estudio titulado: Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico en la Facultad Ciencias de la Salud, el cual tenía la finalidad de identificar los estudiantes en riesgo académico y determinar el nivel estrés, estresores académicos y cómo estos afectan el rendimiento académico de dichos estudiantes.

---

<sup>31</sup> ÁVILA, José. HOYOS, Sara. GONZÁLEZ, Diana. CABRALES, Angélica. Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Montería. Universidad del Sinú, Elías Bechara Zainúm. Colombia. 2011.

<sup>32</sup> Ibíd. p. 264

<sup>33</sup> BARÓN, Melissa y RODRIGUEZ, Wilmer. Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico. Montería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de córdoba. Colombia. 2015.

Los autores realizaron un estudio cuantitativo empleando el inventario SISCO del estrés académico para la recolección de la información en cuyos resultados se pudo evidenciar que los niveles de estrés moderado son los que predominan en estos estudiantes, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de este, los factores relacionados más comunes son el tiempo limitado para entregar trabajos y la personalidad y carácter del profesor. Como conclusión afirman que el estrés académico si influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud, es decir entre menor sea el promedio académico mayor nivel de estrés.<sup>34</sup>

En Montería, Uribe y Ramos<sup>35</sup> en el año 2018, efectuaron una investigación llamada: La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en adolescentes, que tuvo como objetivo identificar la influencia del uso de estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico de esta población. Ejecutaron un estudio transversal correlacional en adolescentes de colegios públicos de la ciudad, para la recolección de la información se utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el cuestionario de Bienestar Psicológico, de estos se obtuvo como resultado la existencia de una relación importante y positiva entre el uso de estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, existiendo el uso de diferentes estrategias entre hombres y mujeres.

En el estudio<sup>36</sup> se afirma que la implementación de estrategias de afrontamiento influye en los niveles de bienestar psicológico de los adolescentes, principalmente si estas están enfocadas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social.

---

<sup>34</sup> Ibíd. p. 79

<sup>35</sup> URIBE, Alicia; RAMOS, Ignacio; VILLAMIL, Ilse y PALACIO, Jorge. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Montería. 2018.

<sup>36</sup> Ibíd. p. 450

## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

### 2.3.1. Estrés

El estrés es la respuesta fisiológica y psicológica frente a situaciones demandantes que pueden o no alterar el transcurrir normal de la vida cotidiana, dependiendo de la capacidad de afrontamiento de cada individuo, obligándolo a hacerle frente para superar estas situaciones<sup>37</sup>.

El estrés podría definirse como un proceso de adecuación del ser humano ante las demandas del entorno que son valoradas como estresores que afectan el equilibrio, siendo este manifestado de formas diferentes en cada individuo; por lo cual, Gómez lo define como: “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”<sup>38</sup>, esta definición del estrés es positiva, debido a que, según esta, el estrés es lo que impulsa al individuo a actuar ante situaciones que puedan alterar el ritmo normal de su vida.

Por su parte, el diccionario de la Real Academia Española, lo define como “un proceso donde la persona está sometido a situaciones tensionantes o agobiantes que se pueden convertir en problemas psicológicos graves”;<sup>39</sup> entendiéndose entonces el estrés como un problema de salud mental que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas de la vida de los individuos, entre otros.

En este orden de ideas, también se podría definir el estrés como el desequilibrio entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta de una persona, a las condiciones en la que el fracaso tiene consecuencias importantes<sup>40</sup>, sin

---

<sup>37</sup> NARANJO PEREIRA. Óp. Cit., p 174.

<sup>38</sup> GÓMEZ, Carlos. El estrés laboral: Una realidad actual. México. 2008. p. 1. En línea. Disponible en: [http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa\\_humanitatis/article/download/2330/2277/](http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/download/2330/2277/)

<sup>39</sup> Diccionario de la Real Academia Española

<sup>40</sup> MCGRATH. Citado por INIESTA, Antonio. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Asociación española de especialistas de medicina del trabajo. Barcelona, España 2016.

embargo, desde el punto de vista positivo, se define como un fenómeno adaptativo que contribuye a la supervivencia, a un adecuado rendimiento en las actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida,<sup>41</sup> por tanto, se dice que es adaptativo porque va a depender de cada persona, de la situación y de su forma de reaccionar ante el estímulo.

### **2.3.2. Estrés académico**

El estrés académico lo podemos definir como la respuesta a los estímulos demandantes del entorno, que generan desequilibrio en el individuo, los cuales están intrínsecos en el ámbito académico, en este caso, universitario.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta como una etapa a la que el estudiante se ve sometido en algún momento de su vida, a situaciones consideradas estresantes, relacionadas con su vida académica, que se originan por las demandas o exigencias propias de la institución educativa, lo que provocan un desequilibrio en todas sus esferas biopsicosociales, los cuales se manifiesta con los signos y síntomas que va presentando el estudiante en el transcurso de su proceso, quien debe seguir, un proceso adaptativo, debido a que esto lo obliga a adaptarse y afrontar su situación, mediante las estrategias de afrontamiento que utilice, con el fin de restaurar el equilibrio.<sup>42</sup>

Por lo anterior, se debe tener en cuenta que incluye un conjunto de variables que se relacionan entre sí, como lo son: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y por último, los efectos. Todos estos

---

<sup>41</sup> PEIRÓ. Citado por BASSET, Ihosvany; ESTÉVEZ, Rafael; LEAL, María; GRANADOS, Guadalupe y LÓPEZ José. Estrés laboral y personal en los recursos humanos de Enfermería de una Unidad de Psiquiatría en México, D.F. Enfermería Neurológica. Vol. 10, N° 1. México. 2010. p. 28.

<sup>42</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 123.

factores se van a encontrar en el mismo ámbito: la Universidad.<sup>43</sup> En resumen, podría afirmarse que es la reacción normal que se tiene ante las demandas o exigencias que presenta al ámbito académico, las cuales al ser acumuladas y de no ser controladas o afrontadas de forma adecuada, podrían causar un desequilibrio sistémico manifestado por diferentes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

### **2.3.3. Estresores académicos**

Los estresores académicos se pueden definir como aquellas situaciones, demandas y actividades inherentes a la vida académica, a las cuales los estudiantes pueden enfrentarse en ese proceso y que les genera algún nivel de estrés que le ocasiona alteración del desarrollo normal de sus actividades.

Son todas aquellas demandas o impulsos a los que están sometidos los estudiantes en algún momento de su vida universitaria,<sup>44</sup> a los cuales, cada uno va a responder de una manera diferente y están relacionados con el ambiente y la actitud de cada individuo frente a cada situación valorada como problema que se le presente<sup>45</sup>. La valoración de estas demandas como estresores va a depender del punto de vista individual y la capacidad de afrontamiento que cada uno posea.

Los estresores académicos, dependerán de la valoración objetiva que se le pueda dar, y estos se clasifican en estímulos estresores mayores o menores, siendo los mayores aquellos que tienen una presencia objetiva que no dependen de la valoración del individuo, es decir, sin importar las diferencias entre las personas a las cuales se les presente, siempre serán vistos como estímulos que generen estrés, y sus consecuencias siempre son negativas, los menores por el contrario,

---

<sup>43</sup> MARTÍN, Isabel. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología. Vol. 25, número 1. 2007. p. 89.

<sup>44</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 119.

<sup>45</sup> NELSON, David. Gestión preventiva del estrés. 2º Edición. 1997.

son aquellos que subjetivamente son valorados por el individuo como estresores y al depender de la valoración de cada uno, van a variar de una persona a otra<sup>46</sup>.

#### **2.3.4. Nivel de estrés**

Es el grado de percepción del estrés que cada individuo presenta, dependiendo de los estresores que lo causen y la valoración que cada uno le da a estos, lo cual se puede evidenciar mediante la aparición de síntomas o reacciones, este puede ser desde leve hasta intenso.

Es la intensidad con la cual se presentan los síntomas de estrés, los cuales aparecen como respuesta del organismo a la exposición de estímulos estresores que perturban el equilibrio personal. De acuerdo con esta intensidad, se van a manifestar los síntomas de estrés como respuesta a la exposición de factores que alteran el equilibrio personal, una manifestación de este proceso es el deseo de huir de la situación, lo cual dificulta, la concentración, trabajo y descanso de los estudiantes que manifiestan altos niveles de estrés.<sup>47</sup>

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, porque incentiva a la persona a la acción permitiéndoles dar respuesta a las demandas del entorno, puede tornarse de acuerdo con el tiempo y la intensidad en que se presente, en un factor que disminuye el rendimiento y productividad del individuo, en este caso, afectaría directamente el rendimiento académico de los estudiantes.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 120.

<sup>47</sup> TICONA, S; PAUCAR, G y LLERENA G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería. UNAS. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín. Enfermería Global. 2010.

<sup>48</sup> OSORIO, Mónica y GONZÁLEZ, Paola. Cómo manejar el estrés en la universidad. Guía de orientación. Centro de aprendizaje campus sur universidad de Chile. 2014.

### **2.3.5. Reacciones frente al estrés**

Las reacciones frente al estrés son aquellas manifestaciones o síntomas mediante las cuales se exterioriza la presencia de estrés en un individuo, estas van de la mano con la capacidad de afrontamiento y las situaciones demandantes que se estén presentando, por lo cual, pueden ser diferentes en cada persona.

Son las formas en la cual el organismo manifiesta que se encuentra frente a una situación estresante, los síntomas que se presentan varían de acuerdo al nivel de estrés, y estas se pueden clasificar en físicos, psicológicos y comportamentales y su intensidad va a depender de cada individuo y la valoración que le da a los estímulos estresores.

Según lo anterior, las físicas son aquellas que implican una reacción propia del cuerpo como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio entre otros. Entre las psicológicas, se incluyen las que alteran las funciones cognoscitivas o emocionales como la inquietud, dificultad para concentrarse, bloqueo mental y depresión.

Por último, en las comportamentales, se encuentran aquellas que tienen que ver con la conducta como discutir, aislamiento social, ausencia de las clases y aumento o reducción en la ingesta de alimentos. Cabe anotar, que estas reacciones se van a interrelacionar entre sí, de forma diferente en cada individuo, para dar como resultado el desequilibrio sistémico, por lo tanto, los síntomas o reacciones al estrés, van a ser manifestados de manera distinta por cada persona.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 122.



### 2.3.6. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los procesos o actividades que el individuo pone en marcha para hacer frente a la situación estresante que el entorno le está presentando, con el fin de superarlo y restaurar el equilibrio en su sistema.

Son una serie de acciones que se realizan con el fin de controlar, manejar, neutralizar y/o prevenir la aparición de manifestaciones físicas, psicológicas o comportamentales frente al estrés<sup>50</sup>, estas acciones precisas se utilizan en diferentes contextos y son cambiantes de acuerdo con las condiciones que las desencadenan<sup>51</sup>, es decir, estas se van a definir dependiendo de la situación que se esté enfrentando, debido a que estas, al igual que las situaciones estresantes, están presentes en el entorno y depende de cada persona hacer uso de estas para valorar las demandas y recuperar el equilibrio sistémico, de acuerdo con el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico<sup>52</sup>.

También se define como “los procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, una vez han aparecido o incluso antes de que aparezcan”<sup>53</sup>. En pocas palabras, se puede decir, que son todas aquellas formas en que el individuo logra solucionar o afrontar todos los estímulos estresores y salir adelante.<sup>54</sup>

---

<sup>50</sup> OSORIO y GONZÁLEZ. Óp. Cit., p. 6.

<sup>51</sup> FERNÁNDEZ ABASCAL, Enrique. Estilos y Estrategias de Afrontamiento. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid. España. 1997.

<sup>52</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 124.

<sup>53</sup> FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. Estrategias de afrontamiento: los recursos del individuo para hacer frente al estrés. 2015.

<sup>54</sup> LAZARUS, Richard y FOLKMAN, Susan. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. 1986.

## 2.4. MARCO LEGAL

**La Ley 1616 del 21 de enero de 2013**, reconocida como la Ley de salud mental se promulga en Colombia con el fin de garantizar el derecho que tiene la población colombiana al ejercicio de su salud mental, a partir de la promoción de la salud y prevención de los trastornos mentales, además mediante esta Ley, se conceptualiza sobre qué es la salud mental, se describen los derechos en este campo en particular y las formas de cómo promocionarla.<sup>55</sup>

El Artículo 3, de la Ley 1616, define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.<sup>56</sup>

A partir de este concepto, podría enfatizarse que siendo el estrés un factor que altera la salud mental, por ende, este trastornaría la vida cotidiana de las personas, por lo que estas no podrían establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad, debido a que estarían expuestos a estímulos estresores que afectan a las personas en toda su esfera biopsicosocial, por tanto, es de interés promover acciones para identificar el estrés y garantizar mecanismos para contrarrestarlo.

En el Artículo 4 y 5, de la presente Ley, se indica que “...se garantizará a la población colombiana la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, en donde define promoción de la salud mental como todas aquellas actividades encaminadas a la transformación de los determinantes de la salud mental que

---

<sup>55</sup> COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1616 (21 de enero de 2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Bogotá, D.C. 2013. Art. 1

<sup>56</sup> Ibid. Art. 3

afectan la calidad de vida”<sup>57</sup>; por tanto, siendo el estrés académico un problema que afecta psicológicamente a los estudiantes, y que de no tratarse oportunamente afectaría la calidad de vida de los mismos, se hace necesario que el sistema educativo fortalezca su capacidad de respuesta para apoyar a los estudiantes frente al cumplimiento de sus metas.

**La Resolución 1841 de 2013**, permitió la adopción de los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021; <sup>58</sup> el cual en su inciso 7, habla de las dimensiones prioritarias, una de ellas es acerca del componente de salud mental y convivencia, que tiene como propósito promover el desarrollo óptimo de las personas y colectivos humanos en el disfrute de su vida personal, estableciendo valores y principios como respeto, tolerancia permitiendo así el desarrollo humano y social y promoviendo estrategias de salud mental a toda la población. <sup>59</sup>

También en este mismo inciso, se hace referencia al componente de Prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales, tales como estrés, depresión, intentos de suicidio y todos aquellos sentimientos o acciones identificadas por el individuo como negativas y que alteran el estado de bienestar de salud de las personas, con el fin de prevenir, o eliminar los daños causados en el individuo y su familia, ya sean físicos, psicológicos o comportamentales y que afectan principalmente su proyecto de vida.<sup>60</sup>

**Con la Resolución 4886 de 2018**, se acoge en Colombia, la Política Nacional de Salud Mental, que instaure las discreciones para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de

---

<sup>57</sup> Ibid. Art. 4 y 5

<sup>58</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 1841 (28 de mayo de 2013). Por la cual se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Bogotá, D.C. 2013. p. 101.

<sup>59</sup> Ibid. p. 102

<sup>60</sup> Ibid. p. 103

derechos, por cada grupo etario, con orientación a la promoción de calidad de vida, las estrategias y principios de la Atención Primaria en Salud.<sup>61</sup>

La Política Nacional de Salud Mental, emerge como respuesta a la problemática social que se desarrolla en el territorio colombiano, por lo cual esta tiene como base reducir los trastornos mentales presentados en los colombianos, mejorando las capacidades del Estado y la importancia que los trastornos sean promovidos como un derecho del individuo, la familia y los colectivos humanos.

Además, Colombia, cuenta con un Marco estratégico y operacional, el operacional que corresponde al MIAS, el cual abarca el conjunto de procesos de intervención y convenios institucionales que van de manera coordinada, las acciones de cada uno de los integrantes del Sistema, con una visión centrada en el individuo, para apoyar la oportunidad, continuidad, integralidad, aceptabilidad y calidad en la atención en salud de la población, bajo condiciones de equidad.<sup>62</sup>

El MIAS, tiene como objetivo posicionar la salud mental como agenda prioritaria para el país. Al igual que en la Ley 1616 de 2013, se retomaron los ejes de:

1. Promoción de la convivencia y la salud mental en los entornos.
2. Prevención de los problemas de salud mental individuales y colectivos, así como los trastornos mentales y de epilepsia.
3. Atención integral de los problemas trastornos mentales y epilepsia.
4. Rehabilitación integral e inclusión social.
5. Gestión, articulación y coordinación sectorial e intersectorial.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 4886 (7 de noviembre de 2018). Por la cual se adopta la Política nacional de salud mental en Colombia. 2018. p. 1.

<sup>62</sup> *Ibíd.* p. 7.

<sup>63</sup> *Ibíd.* p. 4.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1. TIPO DE ESTUDIO

Es un estudio de tipo descriptivo transversal con enfoque cuantitativo.

#### 3.2. ESCENARIO DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló en una institución educativa superior, teniendo como escenario el Programa de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.

#### 3.3. POBLACIÓN

La población sujeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes de segundo a octavo semestre matriculados en el periodo 2019-II, en el Programa de Enfermería, de una institución educativa superior, que correspondió a 337 estudiantes.

##### 3.3.1. Muestra y muestreo

La muestra fue escogida mediante un muestreo probabilístico estratificado por semestre.

SEMESTRE	EVENTO	WH	NH
II SEM	53	0,16	28
III SEM	56	0,17	30
IV SEM	75	0,22	40
V SEM	59	0,18	32
VI SEM	26	0,08	14
VII SEM	34	0,10	18
VIII SEM	33	0,10	18
<b>TOTAL</b>	<b>337</b>	<b>1,00</b>	<b>180</b>

**Fuente:** Oficina de División de Admisiones, Registro y Control Académico

Del total de la muestra, solo se pudo recolectar la información de 147 estudiantes, debido a que los datos proporcionados hacen referencia al primer semestre de 2019, en el cual, no hubo admisión al Programa de Enfermería, lo que tuvo como consecuencia que en el segundo periodo académico del presente año, el número de estudiantes matriculados en segundo semestre fuera menor que el calculado.

Los criterios de inclusión y exclusión fueron:

**3.3.2. Criterios de inclusión:**

- Estar matriculado en la institución en el Programa de Enfermería.
- Estar entre los semestres de segundo y octavo.
- Tener disposición para participar y responder la encuesta.

**3.3.3. Criterios de Exclusión:**

- Estar matriculado en la institución, pero no en el Programa de Enfermería.
- Estar matriculado en el programa, pero no estar entre los semestres de segundo a octavo.
- No tener disposición para trabajar en la investigación

El Programa de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de esta institución de educación superior, es un programa de formación universitaria de modalidad presencial, cuyos inicios datan del año 1975 como Escuela de Enfermería con licencia de funcionamiento del ICFES, en 1980 este ente aprueba el currículo en la modalidad de Tecnología en Enfermería con una duración de 3 años y renueva esta aprobación anualmente; mediante acuerdo N° 017 del 5 de Febrero de 1987, el ICFES aprueba la transformación del programa a formación universitaria, a partir de ese año, la carrera de Enfermería ofrece profesionales con formación universitaria de ocho (8) semestres académicos<sup>64</sup> y otorga el título de Enfermero(a); con Registro

---

<sup>64</sup> FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD. Departamento de Enfermería. Documento de renovación de Registro Calificado. Montería. 2006. p.12.

Calificado en el Sistema Nacional de Información de la Educación Superiores desde el año 2006, renovado en el año 2014 y en el año 2019 mediante Resolución número 001033 del 30 de Enero de 2019.

El programa cuenta actualmente con un plan de estudio de nivel profesional bajo la modalidad de créditos con un porcentaje de flexibilidad en estos. Ofreciendo múltiples estrategias de aprendizaje a los estudiantes bajo el modelo pedagógico de corriente social constructivista.

El objetivo del programa es la formación permanente de profesionales de enfermería competentes para ofrecer cuidado integral a las personas, familias y colectivos humanos, mediante el proceso de atención de enfermería, con el fin de alcanzar los niveles más altos y exigentes de calidad, acorde a la normativa y la satisfacción de las necesidades de la sociedad a nivel, regional e internacional. Además. Desde sus inicios la Universidad de Córdoba, ha vinculado laboralmente al Programa de Enfermería profesionales íntegros, con cualificación y experticia que favorecen el proceso enseñanza aprendizaje y benefician a los colectivos humanos sujetos de cuidado.

### **3.4. UNIDAD DE ANÁLISIS**

Corresponde a los niveles de estrés académico percibido y las reacciones más comunes de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en una institución universitaria en la ciudad de Montería.

### **3.5. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La información fue proporcionada por la Oficina de División de Admisiones, Registro y Control Académico de la institución, previa solicitud mediante carta, de esta

manera se pudo conocer la población de estudiantes matriculados en cada semestre para realizar el cálculo de la muestra.

Para la recolección de la información, se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Arturo Barraza Macías, Doctor en Ciencias de la Educación. El cual tiene una confiabilidad por mitades de 0.87 y en alfa de Cronbach de 0.90. Con base en esto, pueden ser valorados como elevado. El inventario SISCO está conformado por preguntas sencillas y no tiene una duración de más de 10 minutos.<sup>65</sup> Es de libre uso, por lo cual no se solicitó autorización.

El diligenciamiento del cuestionario se realizó de manera individual por cada estudiante que cumplió con los criterios de inclusión de manera física presencial bajo la supervisión de las estudiantes investigadoras, lo cual garantizó el correcto diligenciamiento de este mediante la resolución de dudas de los participantes al momento de realizarse.

Este inventario consta de 31 ítems distribuido de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro en términos dicotómicos (si-no) que permite identificar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Los siguientes son ítems de escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos y categoriales:

- El primer ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

---

<sup>65</sup> BARRAZA MACÍAS, Arturo. Instrumentos de investigación. El inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango. 2007.



- 15 ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.<sup>66</sup>

### 3.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para el procesamiento de la información se elaboró una matriz de datos mediante el uso del programa Microsoft Excel 2013 y se hizo el análisis estadístico mediante el programa IBM SPSS Statistics 22. Para el análisis estadístico se usó la estadística descriptiva mediante el cálculo de medidas de tendencia central y distribuciones de frecuencia, la información se presenta en tablas y gráficos con su respectivo análisis cualitativo.

Para calificar el test inventario SISCO del estrés académico, se procesó la información de cada estudiante en cada tabla y se calificó sumando los valores; con el total obtenido, se interpretaron los hallazgos así:

Aspecto en medición	Valores obtenidos	Interpretación
Niveles de estrés	1 – 2	Estrés leve
	3	Estrés moderado
	4 – 5	Estrés intenso
Situaciones estresantes	8 – 16	Bajas demandas del entorno
	17 – 24	Demandas moderadas del entorno
	25 – 32	Altas demandas del entorno
	33 – 40	Excesivas demandas del entorno
Reacciones físicas	6-16	Sintomatología leve

<sup>66</sup> Ibíd. p. 90

	17 – 26	Sintomatología moderada
	27 – 36	Sintomatología severa
	5-13	Sintomatología leve
Reacciones psicológicas	14 – 22	Sintomatología moderada
	23 – 30	Sintomatología severa
	4-10	Sintomatología leve
Reacciones comportamentales	11 – 17	Sintomatología moderada
	18 – 24	Sintomatología severa
	5-12	Sin estrategias de afrontamiento
Estrategias de afrontamiento	13 – 21	Dificultades de afrontamiento
	22 – 30	Afrontamiento apropiado

Cada inventario fue calificado individualmente y agrupado de acuerdo a los resultados anteriormente descritos.

### 3.7. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES

De acuerdo a la Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. En el Título II, Capítulo 1, De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. Este estudio según el Artículo 11 inciso A, esta Investigación es un estudio sin riesgo, debido que se emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivo y no se realiza ninguna modificación de las variables seleccionadas como sexo, edad, semestre, procedencia, residencia etc., de los individuos que participan en el estudio, entre los que se considera: encuesta como medio de recolección de la información y no trata aspectos sensitivos de su conducta.<sup>67</sup>

<sup>67</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 8430 (4 de octubre de 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá, D.C. Art. 11.

Y en el Artículo 14, de esta misma Resolución donde hace práctico el uso del Consentimiento informado, donde se explica con exactitud este documento, la participación de los estudiantes, quienes respondieron el inventario y la autorización de la información recolectada con pleno conocimiento a los beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.<sup>68</sup>

### **3.7.1. Propiedad intelectual y responsabilidad**

La propiedad intelectual de los resultados y la responsabilidad sobre los conceptos que se emiten en este documento pertenecen al equipo investigador, el cual está conformado por el director del trabajo y codirectora integrantes del grupo de investigación HUELLAS y las dos estudiantes investigadoras. Las estudiantes participantes o el grupo HUELLAS están autorizados y tienen libertad para publicar en la medida que lo consideren de interés académico.

---

<sup>68</sup>Ibíd. Art 14.

## 4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Como preámbulo a la presentación de los resultados, se describen y analizan los principales aspectos sociodemográficos de los encuestados referidos al sexo, edad, procedencia, estado civil, número de hijos entre otros; datos que buscan caracterizar la población intervenida, para obtener elementos de interés en el análisis de los hallazgos.

La tabla 1, señala la distribución de la muestra según el sexo, identificándose que las mujeres (78.2%) son la mayoría y los hombres (21,8%) minorías. Estos datos no sorprende, porque históricamente la enfermería ha sido estudiada por mujeres, tal y como lo señalan Arroyo, Lancharo, Romero y Morillo, quienes afirman que esta profesión es propia de mujeres, y su adherencia al sexo femenino, responde quizás a patrones culturales que sitúan a las mujeres en el centro de los cuidados<sup>69</sup>.

**Tabla 1. Distribución de la muestra por sexo**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	32	21,8%
Mujer	115	78,2%
Total	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Estos datos permiten observar que aunque las mayorías son femeninas, el número de hombres (21.8%) es de interés porque señala que en la actualidad se viene registrando un incremento en el ingreso de hombres a la carrera de Enfermería, y

---

<sup>69</sup> ARROYO, Almudena. LANCHARO, Inmaculada. ROMERO, Rocío, MORILLO, M Socorro. Enfermería como rol de género. España. 2011. Vol. 20. p. 1. En línea. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962011000300008](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000300008)

se ha disminuido el estigma que la convierte en una carrera solo para mujeres<sup>70</sup>; al respecto, Hinojosa<sup>71</sup>, considera que la profesión de enfermería se cataloga como femenina, por el estereotipo creado frente a la división de los cuidados, dado que estos, se inscriben en actividades femeninas, porque al hombre se le confirió históricamente otro tipo de actividades, sin embargo, este autor concluye que el número de hombres aumenta en la profesión por las buenas proyecciones laborales que esta ofrece.

La tabla 2, muestra la distribución según el rango de edad, evidenciando que la mayoría de estudiantes (70,7%) se encuentran entre 19 y 22 años, edad promedio en que los jóvenes ingresan y culminan sus estudios universitarios.

**Tabla 2. Distribución de la muestra por rango de edad**

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
15 – 18	12	8,2%
19 – 22	104	70,7%
23 – 26	26	17,7%
27 y más	5	3,4%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Estos resultados coinciden con lo encontrado por el Ministerio de Educación Nacional en el Compendio Estadístico de Educación Superior Colombiana, el cual afirma que los estudiantes potenciales para acceder a la educación superior, por lo general, están entre las edades de 17 a 21 años<sup>72</sup>; y según el Avance estadístico

<sup>70</sup> OSSES PAREDES, C; VALENZUELA SUAZO, S y SANHUEZA ALVARADO, O. Hombres en la enfermería profesional. Enfermería Global. Revista electrónica. Chile. 2010.

<sup>71</sup> HINOJOSA, Sergio. El papel de los hombres en enfermería. Estereotipación de la profesión. Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat. España. 2017. En línea. Disponible en: <http://eugdspace.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/457/EI%20papel%20de%20los%20hombres%20en%20enfermer%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>72</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Compendio Estadístico Educación Superior Colombiana. 2016. p. 277. En línea. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-360739\\_recurso.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-360739_recurso.pdf)

de la Universidad de Córdoba 2019-I, 79% de la población estudiantil matriculada se encuentra ubicada entre las edades de 17 y 25 años<sup>73</sup>. Además, los estudios de Maldonado y Muñoz<sup>74</sup>; Soto y Torres<sup>75</sup>, y Pérez, Vanela y Smith<sup>76</sup>, encontraron que la población universitaria del área de la salud se encuentra ubicada en el rango de edad hallado en esta investigación.

Es de interés resaltar, que el ingreso a las instituciones de educación superior, según Fuente, Franco y Mañas<sup>77</sup>, coordina con el segundo estadio de la adolescencia, etapa que trae consigo nuevas situaciones, cambios y la habilidad para adquirir nuevos conocimientos de forma rápida; por tanto, los jóvenes se enfrentan a posibles eventos estresantes que ameritan la intervención oportuna de las instituciones educativas para ofrecer alternativas que contrarresten el estrés y promuevan la salud mental.

Continuando con la descripción de los resultados, en la tabla 3, la distribución por semestre, se observa que está directamente relacionada con la cantidad de estudiantes matriculados, a mayor número de estudiantes mayor es el porcentaje

---

<sup>73</sup> UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. Unidad de planeación y desarrollo. Avance estadístico 2019 1. Colombia. p. 25. En línea. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1xZTzLuZgYnZgQMZU1KPvqX--cn\\_hVnrh/view](https://drive.google.com/file/d/1xZTzLuZgYnZgQMZU1KPvqX--cn_hVnrh/view)

<sup>74</sup> MALDONADO, Sheyla y MUÑOZ, Mishell. Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Trabajo de grado. Lima. Escuela profesional de psicología. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión. 2019. p. 35. En línea. Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<sup>75</sup> SOTO, Pantaleón y TORRES, José Daniel. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de medicina humana. Tesis de maestría. Iquitos. Facultad de ciencias de la educación y humanidades. UNAP. 2012. p. 36. En línea. Disponible en: [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6133/Pantale%C3%B3n\\_Tesis\\_Maestria\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6133/Pantale%C3%B3n_Tesis_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<sup>76</sup> PÉREZ ORTEGA, Marta Elizabeth; VANELA SÁNCHEZ Yeraldin y SMITH TROTTMAN Arcelia. Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las Ciencias de la Salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas. Centro Regional Universitario de Veraguas. Universidad de Panamá. 2018. p. 86.

<sup>77</sup> DE LA FUENTE ARIAS, Jesús; FRANCO JUSTO, Clemente y MAÑAS MAÑAS, Israel. Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. ESE. Estudios sobre Educación. Universidad de Almería. 2010. p. 21. En línea. Disponible en: [http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19\\_Art%C3%ADculo2.pdf](http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19_Art%C3%ADculo2.pdf)

presente en la muestra, evidenciándose que los semestres que más estudiantes presentan son cuarto con 22,4% (33), continúa tercero con el 20,4% (30) y quinto con 21,8% (32), en los cuales, es donde se da la mayor pérdida de cursos propios de la carrera, y actualmente son los que presentan 2 grupos de clases debido a la cantidad de estudiantes.

**Tabla 3. Distribución de la muestra por semestre**

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
II SEM	5	3,4%
III SEM	30	20,4%
IV SEM	33	22,4%
V SEM	32	21,8%
VI SEM	15	10,2%
VII SEM	16	10,9%
VIII SEM	16	10,9%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Como ya se mencionó, para el periodo 2019-I, no se ofertó el Programa de Enfermería, porque se estaba a la espera de la Renovación del Registro Calificado, por lo tanto, durante el 2019-II cuando se realizó el trabajo de campo, no se encontró el número de estudiantes que en un semestre típico se encuentran matriculados.

Por otro lado, la mayor concentración de estudiantes entre los semestres 3, 4 y 5, podrían obedecer a la repetición de asignaturas ubicadas en el segundo y tercero semestre de la carrera, que de acuerdo a datos suministrados por Anuario Estadístico 2018, de la Unidad de Planeación y Desarrollo de la Universidad de Córdoba, las áreas de mayor repetición obedecen a Bioquímica, Morfo fisiología

ofertadas en el segundo semestre, Clínica Básica en tercero y materno-infantil en quinto<sup>78</sup>.

Por otra parte, los hallazgos descritos por Barón y Rodríguez, en su estudio realizado en la misma Facultad, demuestran que 58,6% de los estudiantes con mayor riesgo académico se ubican en los semestres segundo, tercero y quinto; lo que permite inferir, que los semestre 6, 7 y 8, van a contar con menor número de estudiantes.

La tabla 4, muestra el lugar de procedencia de la población intervenida, identificándose que las mayorías son de la ciudad de Montería (47,6%), seguidos de los que son oriundos del Sinú medio (13,6%), fuera de Córdoba (13,6%), San Jorge (6,8%), y las minorías son de la zona Costanera, Sabana, Alto Sinú y Ciénaga.

**Tabla 4. Distribución de la muestra por región de procedencia**

REGIÓN DE PROCEDENCIA	Frecuencia	Porcentaje
Montería	70	47,6%
Alto Sinú	5	3,4%
Ciénaga	8	5,4%
Costanera	5	3,4%
Sabana	9	6,1%
San Jorge	10	6,8%
Sinú medio	20	13,6%
Fuera de Córdoba	20	13,6%
Total	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

La ubicación de la sede central de la Universidad de Córdoba, se encuentra en Montería, por lo tanto, es de esperarse que la mayor parte de la población estudiantil

<sup>78</sup> UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. Unidad de planeación y desarrollo. Anuario estadístico 2018. Colombia. En línea. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1ONW03zc\\_6CVhWpBXjzFE\\_Mbge83XEhqm/view?ts=5cee9a05](https://drive.google.com/file/d/1ONW03zc_6CVhWpBXjzFE_Mbge83XEhqm/view?ts=5cee9a05)



proceda de este municipio; tal y como se obtuvo en estos resultados, y lo confirma el Avance estadístico 2019-I que emite la institución señalando que 44% de la población matriculada es de Montería, 50% del resto de Córdoba, y 1% de la región Caribe<sup>79</sup>.

Adicional, se podría ubicar estos resultados en la facilidad de acceso en el transporte público, la economía en los precios de matrícula, además, la oportunidad de acceder a las becas o subsidios brindados por la universidad; cabe anotar, que la Universidad de Córdoba es la única institución de educación superior pública en el departamento, que les garantiza a los jóvenes el ingreso y permanencia a la educación superior, aparte de ser una de las dos universidades que oferta el programa académico de enfermería, razones que podría explicar la procedencia de la población universitaria.

En la tabla 5, 92,5% (136) de los estudiantes son solteros, que aunque la mayoría refiere una relación de noviazgo, esta no puede catalogarse como una relación de compromiso.

**Tabla 5. Distribución de la muestra por estado civil**

ESTADO CIVIL	Frecuencia	Porcentaje
<b>Soltero</b>	136	92,5%
<b>Casado</b>	2	1,4%
<b>Unión libre</b>	9	6,1%
<b>Total</b>	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Las edades encontradas en el estudio, señalan una etapa del curso de vida de adolescentes y jóvenes, caracterizada por la negación a contraer obligaciones y relaciones formales, y orientada en mayor medida a estudiar y salir adelante. No

<sup>79</sup> UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. Unidad de planeación y desarrollo. Avance estadístico 2019 1. Óp. Cit., p 23.

obstante, resulta interesante que el 6,1% (9) de los estudiantes vivan en unión libre y que 1,4% (2) están legítimamente casado. Por lo que, resulta un reto para esta población, responder con una relación sentimental además de las obligaciones estudiantiles, que podría suponer mayor exposición al estrés<sup>80</sup>.

Los resultados antes mencionados son análogos a los de Arrieta, Díaz y González<sup>81</sup>, quienes en su estudio encontraron que 95,6% de los estudiantes eran solteros, y estos se encontraban entre las edades de 16 y 27 años; también se halló similitud con el estudio realizado por Castellanos y Reyban<sup>82</sup>, que refiere que 91% de los jóvenes universitarios son solteros y solo 14% tienen obligaciones o cargas familiares.

**Tabla 6. Relación entre si tiene hijos o trabaja**

Variable	Hijos		Trabaja	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	16	10,9%	12	8,2%
<b>No</b>	131	89,1%	135	91,8%
<b>Total</b>	147	100,0%	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

La tabla 6, muestra que un pequeño porcentaje de esta población 10,9% (16) tienen obligaciones económicas y familiares en este caso, con hijos a su cargo, y 8,2% (12) de los estudiantes trabajan, lo que resulta de interés debido a la carga académica y las exigencias que demanda la carrera, lo que amerita la necesidad de desarrollar programas de promoción de la salud mental, establecer rutas de atención y acompañamiento a estos casos especiales, para evitar el riesgo por estrés académico.

<sup>80</sup> ROMO, José Matías. Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. México. 2008. Vol. 13. p. 810.

<sup>81</sup> ARRIETA; DÍAZ y GONZÁLEZ. Óp. Cit., p. 176.

<sup>82</sup> CASTELLANOS, José y REYBAN, Danilo. Indicadores culturales en el contexto universitario: un caso de estudio en la universidad nacional de educación de Ecuador. Ecuador. 2018. p. 105.

El estudio de Guzmán<sup>83</sup>, muestra que los estudiantes de educación superior trabajan por tres razones principales: necesidad, aprendizaje y experiencia profesional, y por razones de tipo personal, teniendo mayor porcentaje la de aprendizaje y experiencia profesional, seguido por necesidad para los gastos de la carrera y sustento diario. Siendo esta última la razón presente en estos estudiantes.

#### **4.1.1. Nivel de estrés y estresores académicos en estudiantes de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud**

Al analizar los resultados obtenidos mediante el inventario SISCO del estrés académico, se puede evidenciar en la tabla 7 que 96,6% (142) de los estudiantes ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre, debido a múltiples demandas del entorno universitario ~~que~~, lo que según el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza<sup>84</sup>, pueden ser valorados por estos como estresores, además, se observó que una pequeña parte de esta población 3,4% (5) no presentó estrés en ningún momento del semestre, por lo que resulta interesante identificar los estresores que afectan a los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud.

En estudios similares como el de Blanco, Cantillo, Castro y Romero<sup>85</sup>, se coincide con los hallazgos, porque 88,7% de los estudiantes presentaron momentos de preocupación o nerviosismo, entonces cabe resaltar, que no solo es un problema interno de la institución y del programa, sino un problema masivo que afecta a gran parte de los estudiantes universitarios.

---

<sup>83</sup> GUZMÁN, Carlota. Los estudiantes frente a su trabajo. Un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo. Revista Mexicana de Investigación Educativa, Vol. 9. México. 2004.

<sup>84</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 124.

<sup>85</sup> BLANCO; CANTILLO; CASTRO; DOWNS y ROMERO. Óp. Cit., p. 25.

**Tabla 7. Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre**

Preocupación o nerviosismo	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	142	96,6%
<b>No</b>	5	3,4%
<b>Total</b>	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Desde la perspectiva de Berrio y Mazo<sup>86</sup>, el estrés puede interpretarse a partir de las experiencias, donde el nerviosismo, inquietud, cansancio y tensión se figuran como las principales sensaciones que podrían experimentar las personas bajo presión laboral, o este caso académico. De tal manera, que promover las capacidades de afrontamiento y la definición de metas y propósitos serían claves para disminuir los niveles de estrés en las universidades.

Por otro lado, en la tabla 8, se observó que 59,2% (87) de los estudiantes presentan niveles de estrés intenso, esta situación se presenta en todos los semestres, con predominio en el cuarto y tercero respectivamente, esto debido a que en estos semestres es donde incrementa la carga académica por el inicio de las prácticas formativas, por lo que durante el proceso de adaptación a este nuevo entorno como el cambio en los horarios de clases, jornadas continuas de clase y prácticas, horarios de estudio independiente y aumento de las responsabilidades académicas, los estudiantes están susceptibles a generar síntomas y reacciones secundarias al estrés.

En estudios similares como el de Conchado, Álvarez, Cordero, Gutiérrez y Terán<sup>87</sup>, se encontró que el nivel de estrés intenso es el predominante en los estudiantes, coincidiendo con lo encontrado en este estudio y el realizado por Blanco, Cantillo,

<sup>86</sup> BERRIO y MAZO. Óp. Cit., p. 67.

<sup>87</sup> CONCHADO; ALVAREZ; CORDERO; GUTIERREZ y TERÁN. Óp. Cit., p. 7.

Castro, Downs y Romero<sup>88</sup>, donde los altos índices de estrés se presentan en 57,1% de los estudiantes del mismo programa académico en otra institución educativa superior.

**Tabla 8. Niveles de estrés en los estudiantes**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
N/a	5	3,4%
Leve	17	11,6%
Moderado	38	25,9%
Intenso	87	59,2%
Total	147	100,0%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Enfermería, como ciencia encargada de velar por el cuidado de la salud de las personas, familias y colectivos, debe desarrollar planes de cuidados que atienda la problemática en las universidades, porque encontrarse ante cifras que superan el 50% de niveles intensos de estrés académico, dejan en evidencia la necesidad de trabajar interdisciplinariamente para disminuir estos indicadores y potenciar el bienestar y tranquilidad en los estudiantes.

La tabla 9, muestra las demandas del entorno que pueden ser valoradas como estresantes inherentes al ámbito académico donde se observa que las situaciones que más causan estrés en estos estudiantes son, en primer lugar, la sobrecarga de tareas con 77,6% (114), seguido por evaluaciones y tiempo limitado para hacer los trabajos 63,9% (94) para ambas y por último el tipo de trabajos que piden los profesores 53,1% (78). Por el contrario, lo que menos les causa estrés es la competencia con los compañeros de grupo con 12,2% (18).

<sup>88</sup> BLANCO; CANTILLO; CASTRO; DOWNS y ROMERO. Óp. Cit., p. 25.

**Tabla 9. Demandas del entorno**

DEMANDAS DEL ENTORNO	Frecuencia	Porcentaje
Competencia con los compañeros	18	12,2%
Sobrecarga de tareas	114	77,6%
Personalidad y carácter del profesor	41	27,9%
Evaluaciones	94	63,9%
Tipos de trabajos	78	53,1%
No entender los temas que se abordan en clase	43	29,3%
Participación en clase	46	31,3%
Tiempo limitado para hacer los trabajos	94	63,9%

Fuente: Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Estos resultados coinciden con lo encontrado por otros autores que identificaron que los estudiantes afirman sentir altos índices de estrés “...en los períodos anteriores a los exámenes”, similar a los datos obtenidos en esta investigación<sup>89</sup>. El estudio realizado por Bedoya, Perea y Ormeño, permitió observar que de 118 estudiantes encuestados las situaciones más estresantes fueron el tiempo para cumplir con las actividades asignadas, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas<sup>90</sup>.

Según el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza<sup>91</sup>, el nivel de estrés depende de la valoración que se le da a las demandas del entorno, que son las que en última instancia, logran el desequilibrio, por lo cual, se hace necesario que el estudiante a medida que avanza en el semestre haga una revaloración de estas demandas del entorno para lograr restaurar el equilibrio entre él y el entorno universitario, logrando esto a través de las estrategias de afrontamiento.

<sup>89</sup> MUÑOZ (1999) Citado en GARCÍA, Natalia. MAZO, Rodrigo. Estrés Académico. Antioquia. 2011. Vol. 3. En Línea. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

<sup>90</sup> BEDOYA, PEREA y ORMEÑO (2006) Citado en GARCIA, Natalia. MAZO, Rodrigo. Estrés Académico. Antioquia. 2011. Vol. 3. En línea. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

<sup>91</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Op. Cit., p. 124.

En lo que respecta a la relación entre el sexo y el nivel de estrés, la tabla 10, muestra que tanto hombres como mujeres presentan mayores porcentajes en niveles de estrés intenso con 63,5%, (73) y 43,7% (14) respectivamente. A pesar de esto, los porcentajes son mayores en las mujeres, debido a que los altos índices de estrés y trastornos mentales son más frecuentes en mujeres que hombres según el manual estadístico y de diagnóstico de enfermedades mentales.<sup>92</sup>

**Tabla 10. Relación entre el sexo y el nivel de estrés**

Sexo	Nivel de estrés					
	Leve		Moderado		Intenso	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Hombre</b>	2	6,2%	13	40,6%	14	43,7%
<b>Mujer</b>	15	13%	25	21,7%	73	63,5%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Las razones de estos resultados, podrían obedecer a que las mujeres son más sedentarias y se estresan más, dando prioridad a sus actividades académicas, sociales y su vida personal, y en algunas oportunidades no tiene en cuenta las actividades recreativas, afectando su salud mental por la preocupación de infinidad de tareas o actividades diarias, lo cual genera, en la mayor parte de las mujeres a mediano o largo plazo trastornos mentales; a diferencia de los hombres, que a pesar de la carga que manejan dejan de lado las actividades académicas y se concentran en actividades de disfrute y descanso con mayor frecuencia<sup>93</sup>.

En la tabla 11, se relaciona el semestre cursado con el nivel de estrés, se puede observar que el nivel de estrés más frecuente en la mayoría de los semestres es el intenso, siendo mayor en los estudiantes de sexto semestre (80%) seguido por

<sup>92</sup> JOYCE, Eric Citado en WONG, Kristin the New York Times. La brecha de estrés entre hombres y mujeres. 2019. En línea. Disponible en: <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=534182>

<sup>93</sup> VARELA, María; OCHOA, Andrés Felipe y TOVAR, José Rafael. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Colombia. 2015. p. 254.

cuarto, tercero y quinto con porcentajes significativos 69,7%, 63,3% y 62,5% respectivamente.

**Tabla 11. Relación entre el semestre cursado y el nivel de estrés**

Semestre	Nivel de estrés					
	Leve		Moderado		Intenso	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>II SEM</b>	0	0	2	40%	1	20,0%
<b>III SEM</b>	3	10,0%	8	26,6%	19	63,3%
<b>IV SEM</b>	3	9,0%	6	18,2%	23	69,7%
<b>V SEM</b>	3	9,3%	8	25%	20	62,5%
<b>VI SEM</b>	2	13,3%	1	6,6%	12	80%
<b>VII SEM</b>	4	25,0%	8	50%	3	18,7%
<b>VIII SEM</b>	2	12,5%	5	31,2%	9	56,2%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Los resultados se pueden relacionar con la realidad, teniendo en cuenta que en estos semestres es donde se da el inicio, desarrollo y finalización de la práctica formativa en el área clínica, siendo en sexto semestre donde se evalúa toda la destreza práctica y conocimientos adquiridos en los semestres anteriores.

Al igual que un estudio realizado por Bedoya, Perea y Ormeño<sup>94</sup>, “*donde los alumnos de tercer año presentaron los niveles de estrés más altos*”; a diferencia de segundo y séptimo semestre donde el nivel de estrés que predomina es el moderado.

Esto se relaciona con el inicio y finalización de los estudios universitarios, donde en segundo semestre ya se ha superado en parte, el estrés e incertidumbre que se genera en el primer semestre de ingreso a la educación superior y aún, para el caso

<sup>94</sup> BEDOYA, PEREA y ORMEÑO (2006) Citado en GARCIA y MAZO. Óp. Cit., p. 71



de este programa académico, no se inician las prácticas formativas, que fueron una de las respuestas más frecuentes en las situaciones estresantes.

Por otro lado, en séptimo semestre ya se ha llegado a un estado de adaptación a las actividades universitarias y, en el programa académico objeto de estudio, el número de días de práctica disminuye, al igual que el número de cursos obligatorios y se está pronto a alcanzar la meta.

Según Caldera<sup>95</sup>, entre más se avanza semestralmente, mayor es la exigencia de responsabilidades, en los semestres intermedios hay estrés por el inicio de las prácticas académicas, y responsabilidades; y en los últimos semestre, hay presencia de estrés por cierre de la vida universitaria y el ingreso a la vida laboral.

#### **4.1.2. Frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor**

Para efecto de análisis, se realizó un consolidado del cuestionario de cada estudiante para conocer la intensidad en que las demandas del entorno (*tabla 9*) son valoradas como estresantes. En la *tabla 12*, se puede observar que con respecto a esto se obtuvo un 57,8% (85) de estudiantes con altas demandas del entorno. Esto quiere decir que el entorno universitario, no es el único que les presenta demandas a los estudiantes y estos también se sienten estresados por situaciones ajenas a este.

Según Barraza<sup>96</sup>, el entorno juega un papel muy importante, porque es donde se presentan las demandas, y estas van a interactuar con el estudiante, el cual debe valorarlas para determinar si son estresantes o no; si son valoradas como

---

<sup>95</sup> CALDERA, Juan; PULIDO. Blanca y MARTÍNEZ. María. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología. México. Centro Universitario de Los Altos. 2007. p. 81.

<sup>96</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 116.

estresantes van a causar un desequilibrio sistémico, lo que se va a reflejar en reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales, las cuales se analizan en las siguientes tablas.

**Tabla 12. Intensidad de las demandas del entorno**

Intensidad	Frecuencia	Porcentaje
<b>Moderadas demandas del entorno</b>	40	27,2%
<b>Altas demandas del entorno</b>	85	57,8%
<b>Excesivas demandas del entorno</b>	17	11,6%
<b>Total</b>	142	96,6%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico

En la tabla 13, se muestra que de acuerdo a las manifestaciones físicas presentadas por los jóvenes, las más comunes son somnolencia con 67,3% (99) y dolor de cabeza con 49% (72); siendo las menos frecuentes el rascarse o morderse las uñas con 31,3% (46).

Lo anterior, podría interpretarse desde el hecho de que al aumentar las responsabilidades y tareas escolares, los estudiantes disminuyen sus horarios de sueño para exigirse a sí mismo y poder cumplir con todos sus compromisos, lo que produce en ellos dolor de cabeza intenso por la falta de sueño, sensación de cansancio y somnolencia.

**Tabla 13. Reacciones físicas**

Reacciones Físicas	Frecuencia	Porcentaje
<b>Insomnio</b>	60	40,8%
<b>Fatiga crónica</b>	62	42,2%
<b>Dolor de cabeza o migraña</b>	72	49,0%
<b>Problemas de digestión</b>	52	35,4%
<b>Rascarse o morderse las uñas</b>	46	31,3%
<b>Somnolencia</b>	99	67,3%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Los hallazgos coinciden con los resultados del estudio de Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero<sup>97</sup>, donde las manifestaciones más y menos frecuentes son somnolencia y rascarse o morderse las uñas respectivamente. Esto puede deberse a las jornadas prolongadas de estudio que los estudiantes realizan para cumplir y lograr resultados positivos en épocas de evaluaciones.

Con referencia a las reacciones psicológicas, en la tabla 14, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) es la más común, esto podría deberse al hecho de tener la necesidad de controlar todo y así poder cumplir con todos los trabajos a pesar del tiempo, presente en 50,3% (74) de los estudiantes, por la preocupación y la necesidad de hacerlo todo bien, seguida por sentimientos de ansiedad, angustia o desesperación con 45,6% (67), por conocer los resultados de sus evaluaciones y trabajos. Los problemas de concentración y sentimientos de agresividad son los que menos se presentan en esta población con 34,7% (51) ambas, a pesar de tener el menor porcentaje es una alteración importante, ya que los problemas de concentración podrían afectar el rendimiento académico de estos estudiantes.

**Tabla 14. Reacciones psicológicas**

<b>Reacciones Psicológicas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Inquietud</b>	74	50,3%
<b>Sentimientos de depresión o tristeza</b>	60	40,8%
<b>Ansiedad, angustia o desesperación</b>	67	45,6%
<b>Problemas de concentración</b>	51	34,7%
<b>Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad</b>	51	34,7%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

<sup>97</sup> BLANCO; CANTILLO; CASTRO; DOWNS y ROMERO. Óp. Cit., p. 26.

Estos hallazgos se relacionan con lo encontrado por Barraza<sup>98</sup>, en su estudio donde reporta que la inquietud o incapacidad para relajarse es la reacción más común en los estudiantes, principalmente en la mujeres, además afirma que, el conjunto de demandas propias de la universidad constituyen una fuente de ansiedad, angustia o desesperación para los estudiantes y esto influye en el bienestar mental y conductas.

En la tabla 15, en cuanto a las reacciones comportamentales, se puede observar que son las que menos se presentan en los estudiantes, siendo las más frecuentes el trastorno en el consumo de alimento con 44,2% (65) y el desgano para realizar las labores escolares con 32,7% (48).

**Tabla 15. Reacciones comportamentales**

<b>Reacciones Comportamentales</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Conflictos o tendencia a polemizar</b>	33	22,4%
<b>Aislamiento</b>	27	18,4%
<b>Desgano para realizar las labores escolares</b>	48	32,7%
<b>Aumento o reducción del consumo de alimentos</b>	65	44,2%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Por último, en la tabla 16, se realizó un consolidado con las respuestas de las diferentes reacciones para clasificarlas leve, moderada y severa; obteniendo que los síntomas que más afectan a los estudiantes son los físicos y psicológicos, presentando 57,8% (85) y 55,1% (81) de moderada sintomatología respectivamente. En cuanto a los comportamentales la sintomatología que predomina es la leve, por lo cual son las reacciones que menos presentan los estudiantes.

<sup>98</sup> BARRAZA MACÍAS, Arturo. Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Memoria Electrónica del VII Congreso nacional de Investigación Educativa, 2006.

**Tabla 16. Reacciones al estrés**

Reacciones	Físicas		Psicológicas		Comportamentales	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Leve sintomatología</b>	44	29,9%	49	33,3%	68	46,3%
<b>Moderada sintomatología</b>	85	57,8%	81	55,1%	64	43,5%
<b>Severa sintomatología</b>	13	8,8%	12	8,2%	10	6,8%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Las respuestas obtenidas, podrían variar según la personalidad del estudiante, porque cualquier reacción podría ser una reacción normal y ser reflejada como leves en unas personas y moderadas o fuertes en otras<sup>99</sup>. Estas reacciones, por lo general, son la manifestación del desequilibrio causado por las demandas del entorno, frente a esto el estudiante debe hacer uso de estrategias de afrontamiento eficaces para restaurar el equilibrio sistémico.

#### **4.1.3. Frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento al igual que las demandas (situaciones estresantes) están presentes en el entorno y van a interactuar con el estudiante con el fin de restaurar el equilibrio.

En la tabla 17, se muestra que en lo concerniente a las estrategias de afrontamiento, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) es la más implementada por los estudiantes con 48% (71), coincidiendo en lo encontrado por Blanco<sup>100</sup> y teniendo en cuenta que es un país mayormente creyente, independientemente de la religión;

<sup>99</sup> DEPARTAMENTO DE SALUD DE FLORIDA. Reacciones comunes ante el estrés y consejos para afrontarlo. Florida. p. 1.

<sup>100</sup> BLANCO; CANTILLO; CASTRO; DOWNS y ROMERO. Óp. Cit., p. 26.

al respecto, Rivera<sup>101</sup> considera que la vida espiritual es un pilar muy importante al momento de hacer frente al estrés y mantener la salud, tanto física como mental, debido a su inherencia a la personalidad de cada individuo y el uso de esta como estrategia de afrontamiento causa un impacto positivo en la salud de los jóvenes.

**Tabla 17. Estrategias de afrontamiento**

<b>Estrategia de Afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Habilidad asertiva</b>	63	42,9%
<b>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>	62	42,2%
<b>Elogios a sí mismo</b>	52	35%
<b>Religiosidad</b>	71	48%
<b>Búsqueda de información sobre la situación</b>	58	39,5%
<b>Ventilación y confidencias</b>	59	40,1%

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

En segundo y tercer lugar, se encuentran la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) y elaboración y ejecución de un plan con 42,9% (63) y 42,2% (62) respectivamente. Esto concuerda con los resultados de la tabla 15, donde las reacciones comportamentales son las menos frecuentes sobre todo la relacionada con los conflictos y tendencia a polemizar.

Y en último lugar, pero con un porcentaje significativo de 35% (52) se encuentran los elogios a sí mismo, esto se relaciona con que los jóvenes hoy en día necesitan de la aprobación de otros, prefieren que sean las demás personas quienes los elogien y resalten sus virtudes y cualidades.

En la tabla 18, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento en general se obtuvo que 62,6% (92) tiene dificultades de afrontamiento frente al 26,5% (39) que

<sup>101</sup> RIVERA, Ledesma y MONTERO, López. Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. México. 2007. En línea. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16085>

presenta un afrontamiento apropiado y solo un 7,5% (11) no tiene estrategias de afrontamiento suficientes.

**Tabla 18. Uso de estrategias de afrontamiento**

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Sin estrategias de afrontamiento	11	7,5%
Dificultades de afrontamiento	92	62,6%
Afrontamiento apropiado	39	26,5%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>96,6%</b>

**Fuente:** Datos recolectados en Inventario SISCO del estrés académico.

Esto debido a que, no existen mejores ni peores estrategias de afrontamiento todo depende de cómo lo asimile el estudiante, el grado de estrés en que se encuentre y teniendo en cuenta la afirmación que hace Romero<sup>102</sup>, haciendo referencia a las estrategias de afrontamiento como un método que no se puede clasificar como mejores o peores, porque estas dependen de su complejidad y su efectividad va de la mano con el contexto y otros factores característicos de la situación donde se emplean.

Relacionándose con el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza<sup>103</sup>, se puede decir que, el entorno les presenta las estrategias necesarias a los estudiantes para restaurar el equilibrio, siendo ellos quienes no realizan un uso adecuado de estas, por lo cual, los mantiene en un desequilibrio sistémico, es decir, un estrés permanente frente a las demandas presentes en el entorno académico.

<sup>102</sup> ROMERO et al (2010) Citado en REYES, Verónica. ALCÁZAR, Raúl. REIDL, Lucy. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. México. 2016. En línea. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00240.pdf>

<sup>103</sup> BARRAZA. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Óp. Cit., p. 123.

## 4.2. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El abordaje del estrés académico ha sido un tema de interés en la formación de estudiantes del área de salud, porque muchos estudios son concluyentes respecto a los altos niveles de estrés académico entre los estudiantes de las Ciencias de la Salud afectando no solo los aspectos físicos, psicológica y comportamental sino también su rendimiento académico,<sup>104</sup> el cual se relaciona con bajos niveles de autoestima,<sup>105</sup> con síntomas depresivos especialmente en mujeres,<sup>106,107</sup> reflejándose con diversos síntomas como dolores de cabeza, cambios en los patrones de sueño, somnolencia, desinterés y desánimo frente a las obligaciones académicos<sup>108</sup>.

El primer objetivo específico que trazó el presente estudio fue determinar los niveles de estrés percibidos por los estudiantes, observándose que 59,2% y 25.9% de los encuestados presentan niveles de estrés intenso y moderado respectivamente, resultados que coinciden con los hallazgos de Conchado, Álvarez, Cordero, Gutiérrez y Terán<sup>109</sup> quienes identificaron mayores niveles de estrés de los estudiantes encuestados entre los rangos alto y medio; sin embargo, la revisión del estudio de Barón y Rodríguez<sup>110</sup>, desarrollado en 2015 en el mismo contexto investigativo, mostró que los niveles de estrés en estudiantes reportados por riesgo académico, se ubican mayoritariamente en el nivel moderado (47,3%).

---

<sup>104</sup> CONCHADO; ALVAREZ; CORDERO; GUTIERREZ y TERÁN. Óp. Cit., p. 307.

<sup>105</sup> CHÁVEZ PARILLO, Jesús. PERALTA GÓMEZ, Reina. Estrés académico y autoestima, en estudiantes de enfermería, Arequipa Perú. Revista de Ciencias sociales, Vol. XXV, Número especial 1, 2019, p. 384 - 399.

<sup>106</sup> GONZALEZ OLAYA, Hilda; DELGADO RICO, Hernán; ESCOBAR SANCHEZ, Mauricio y CARDENAS ANGELONE, María Eugenia. Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. FEM. 2014. Vol.17, N.1. p. 47 - 54.

<sup>107</sup> GUTIERREZ RODAS, Javier Antonio. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Medellín. 2010. Vol. 24, N.1. p. 7 - 17.

<sup>108</sup> CASTILLO ÁVILA, Irma Yolanda; BARRIOS CANTILLO, Arleth y ESTRADA, Luis. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. Colombia. 2018.

<sup>109</sup> CONCHADO; ALVAREZ; CORDERO; GUTIERREZ y TERÁN. Óp. Cit., p. 307

<sup>110</sup> BARÓN y RODRÍGUEZ. Óp. Cit. p. 68



Estos datos reflejan, en cierta medida, el deterioro de la salud mental de los jóvenes universitarios al enfrentarse a las presiones de tipo académico, especialmente al encontrar que en menos de un quinquenio, se identificó que el problema del estrés académico ha aumentado en la población estudiantil al encontrar mayores niveles de estrés en contraste con estudios similares de la misma institución educativa, que si bien, no obedecen a los mismos sujetos de estudio, si muestra los cambios en este ámbito.

Estos resultados de 59,2% y 25,9% de niveles de estrés intenso y moderado respectivamente podría atribuirse a los procesos de acreditación y de calidad en los que está inmersa la educación superior nacional e internacionalmente, lo cual trae consigo grados altos de exigencia y de responsabilidad tanto en docentes como en estudiantes, estos hallazgos también pudieron estar afectados negativamente por las protestas y movilizaciones efectuadas por estudiantes de universidades públicas y privadas en el año 2018, en el marco del paro nacional universitario generado por la crisis de financiación de la educación pública, lo cual trajo como consecuencia que para poder recuperar el tiempo perdido hubo que hacer dos semestres y medios en el año 2019.

Cual quiera que fuesen las factores que originaron estos niveles de estrés en los estudiantes de Enfermería, es una situación preocupante que amerita el apoyo y la intervención de docentes, pero sobre todo del equipo de Bienestar Universitario quienes han de intervenir a corto plazo los semestres donde se presentó o se presente el mayor número de estudiantes con estrés intenso.

Otro punto de interés, que arrojó el presente estudio, es la identificación de mayores niveles de estrés en la población femenina, en contraste con la masculina, dado que 63,5% de las estudiantes encuestadas presentan un nivel intenso de estrés, y los hombres respondieron a 40.6% en el rango moderado, hallazgos que confirman la

prevalencia de estrés en el sexo femenino que identificaron otros estudios.<sup>111,112, 113,</sup>  
114

La explicación de la prevalencia del estrés femenino obedece, entre otras, a las diferencias en el afrontamiento ante las situaciones estresantes que reportan hombres y mujeres en el ámbito de la educación superior. Estudios confirman,<sup>115</sup> que los hombres asumen estrategias como la reevaluación positiva y la planificación para reducir el estrés, entre tanto, las mujeres tienden a buscar el apoyo social para liberar las tensiones que surgen por los compromisos académicos; otros resultados<sup>116</sup> muestran que las mujeres son más sedentarias y realizan menos actividades físicas que los hombres.

En lo que respecta, a los estresores académicos se identificó que dentro de las situaciones que más generan estrés son la sobrecarga de tareas (77.6%), evaluaciones y tiempo limitado para hacer los trabajos (63,9%), y el tipo de trabajos que piden los profesores (53.1%); por otra parte, se observó que el estresor de menor intensidad para los encuestados es la competencia con los compañeros (12.2%).

Los resultados antes descritos, no se alejan de las realidades de otros contextos universitarios, porque coinciden con lo planteado en este punto, como es el caso de García, Pérez, Pérez y Natividad<sup>117</sup> quienes señalan que la falta de tiempo, exposiciones y la realización de exámenes son los principales estresores de los

---

<sup>111</sup> GARCÍA; PÉREZ; PÉREZ y NATIVIDAD. Óp. Cit., p. 150.

<sup>112</sup> GONZALEZ; DELGADO; ESCOBAR y CÁRDENAS. Óp. Cit., p. 47 - 54.

<sup>113</sup> BARÓN y RODRÍGUEZ. Óp. Cit. p. 68.

<sup>114</sup> JEREZ MENDOZA, Mónica y OYARZO BARRIA, Carolina. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro-psiquiatría. 2015. Vol. 53, N. 3. p. 149 - 157.

<sup>115</sup> CABANACH, Ramón; FARÍÑA, Francisca; FREIRE, Carlos; GONZÁLEZ, Patricia y FERRADAS María. Diferencias en el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. European Journal of Education and Psychology 2013, Vol. 6, Nº 1. p. 19 - 32.

<sup>116</sup> VARELA; OCHOA y TOVAR. Óp. Cit., p. 254.

<sup>117</sup> GARCÍA; PÉREZ; PÉREZ y NATIVIDAD, Óp. Cit., p. 150.

estudiantes; al igual que el estudio de Muñoz, García y Mazo<sup>118</sup> también se identificó como principal estresor los periodos que anteceden a los exámenes, y los resultados de Castillo, Chacón y Díaz<sup>119</sup>, quienes hallaron que las tres principales causas de estrés en estudiantes de enfermería son la sobrecarga académica, falta de tiempo para dar cumplimiento a todas las actividades académicas y el desarrollo de exámenes.

Hay que considerar que las profesiones del área de la salud, cuentan con sobrecarga académica porque llevan implícito el desarrollo de contenidos que incluye fase teórica y práctica; además, de la inclusión de otras áreas del conocimiento que nutren la perspectiva interdisciplinar del profesional de la salud, pero que en ocasiones se convierten en detonantes para el estrés. Por otro lado, el nivel de exigencia y el poco tiempo disponible, genera recarga en la entrega de trabajos y escasa preparación para los exámenes que podrían ser los factores que están influyendo en esta población.

Otro de los objetivos que se trazó el presente estudio, estuvo dirigido a la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, cuyos resultados sitúan a los participantes en el rango de altas demandas del entorno (57,8%).

También, se obtuvo que dentro de las manifestaciones físicas más comunes se halla es la somnolencia, dolor de cabeza, fatiga crónica y dentro de las menos frecuentes se obtuvo rascarse o morderse las uñas; las reacciones psicológicas identificaron que la mayoría tienden a preocuparse y sienten la necesidad de hacer todo bien, seguida de síntomas de ansiedad, angustia, problemas de concentración y sentimientos de agresividad; se obtuvo que las reacciones comportamentales son

---

<sup>118</sup> MUÑOZ (1999) Citado en GARCÍA y MAZO. Óp. Cit., p. 66.

<sup>119</sup> CASTILLO PIMIENTA, Carlos; CHACÓN DE LA CRUZ, Tomás y DIAZ VELIZ, Gabriela. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación educación médica. Chile. 2016. Vol. 5. N. 20. p. 230 – 237.

las que menos experimentan los encuestados, obteniéndose que los trastornos en el consumo de alimento y el desgano son las más frecuentes.

En este orden de ideas, el consolidado de las respuestas de los estudiantes ante las reacciones al estrés, mostraron mayorías en la sintomatología severa para la tipología de física (57.8%) y psicológica (55.1%), con leve variación en la comportamental donde se obtuvo la mayoría para la sintomatología leve (46,3%).

Estos resultados, coinciden en algunos ítems con los obtenidos por Rivas, Jiménez, Méndez, Cruz, Magaña y Victorino<sup>120</sup> y Mendoza, Cabrera, González, Martínez, Pérez y Saucedo<sup>121</sup>, cuando los estudiantes identifican como reacción física más frecuente la somnolencia; en reacción psicológica coinciden en que la mayoría señala la inquietud, y, en la reacción comportamental el estudio de Rivas et al, también identificaron al aumento o reducción del consumo de alimentos.

La sintomatología descrita por este estudio y las coincidencias investigativas, son consideradas por Barraza para el abordaje teórico del estrés académico, que devela además, que la persistencia de estos síntomas en los estudiantes podrían disminuir el rendimiento físico y cognitivo de los estudiantes<sup>122</sup>; lo cual, implica una responsabilidad por parte de las entidades educativas frente a la creación de espacios y mecanismos que contribuya a la minimización de estos síntomas.

Continuando con esta discusión, la frecuencia y uso de estrategias de afrontamiento por parte de la comunidad estudiantil, indica que la religiosidad (48%) es la más

---

<sup>120</sup> RIVAS ACUÑA, Valentina; JIMÉNEZ PALMA, Claudia del Carmen; MÉNDEZ MÉNDEZ, Hugo Arturo; CRUZ ARCEO, María de los Ángeles; MAGAÑA CASTILLO, Margarita y VICTORINO BARRA, Arminda. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horizonte Sanitario. 2014. p. 162 - 169. En línea. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002>

<sup>121</sup> MENDOZA, Leticia; CABRERA, Eva; GONZALEZ, Dinorah; MARTINEZ, Rubí; PEREZ, Emilia y SAUCEDO, Rosalinda. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE, Revista de Enfermería. 2010. p. 35 - 45. En línea. Disponible en: <http://enfermeros.org/revista>

<sup>122</sup> CHÁVEZ y PERALTA. Óp. Cit., p. 384 - 399.

usada, seguida de la habilidad asertiva (42,9%) y la elaboración de una planeación y ejecución de tareas (42,2%); además, se identificó que los estudiantes encuestados presentan dificultades de afrontamiento (62,6%).

La estrategia de afrontamiento que eligieron mayoritariamente los encuestados, no es coherente con otros estudios que la ubican dentro de las preferencias minoritarias<sup>123</sup>; o con estudios donde las mayorías optan por la elaboración de planes o la verbalización de las situaciones preocupantes<sup>124</sup>; además, difiere con los resultados del estudio realizado en la misma institución educativa hace menos de cinco años señaló que mayoritariamente los estudiantes poseían estrategias de afrontamiento adecuado frente a la preocupación o el nerviosismo<sup>125</sup>.

Los resultados anteriores, podrían explicarse desde los planteamientos de Jerez y Oyarzo<sup>126</sup>, quienes afirman que existen diferencias de género frente a la selección y uso de estrategias, porque las mujeres suelen emplear con mayor frecuencia la religiosidad, entretanto, los hombres prefieren los auto-elogios. No obstante, estos mismos autores, develaron entre sus resultados mayores porcentajes en la habilidad asertiva, concentrarse para resolver la situación y la elaboración de planes, que los obtenidos en el presente estudio.

Este panorama investigativo, señala rutas de acción específica y diferencial para el abordaje del estrés académico, porque a pesar de las limitaciones del presente estudio, por tratarse de un enfoque descriptivo transversal, se podría inferir que al ser las mayorías femeninas, se obtuvo la religiosidad como estrategia principal, que si bien, se constituye en un punto de apoyo, valdría la pena desarrollar otro tipo de

---

<sup>123</sup> PEÑA MARCIAL, Elvia; BERNAL MENDOZA, Lorena Inés; PEREZ CABAÑA, Rodrigo; REYNA AVILA, Leticia y GARCÍA SALES, Karla Giselle. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. México. 2018.

<sup>124</sup> MENDOZA; CABRERA; GONZALEZ; MARTINEZ; PEREZ y SAUCEDO, Óp. Cit., p. 35 - 45.

<sup>125</sup> BARÓN y RODRÍGUEZ. Óp. Cit. p. 68.

<sup>126</sup> JEREZ y OYARZO. Óp. Cit., p.149 - 157.

habilidades en la población para que puedan enfrentar con éxito su paso por el Alma Mater.

## **5. CONCLUSIONES**

A partir de esta investigación se logró determinar que la mitad de los encuestados del Programa Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la universidad de Córdoba, percibió niveles intensos de estrés, generado por estresores académicos, destacándose que los estudiantes manifiestan haber presentado episodios de preocupación o nerviosismo durante el semestre, debido a las responsabilidades simultaneas que tienen en las diferentes asignaturas, siendo mayor estos niveles en las mujeres y en estudiantes de sexto semestre.

Los hallazgos evidencian que la salud mental de los jóvenes universitarios está afectada negativamente, al enfrentarse a los estresores de tipo académico, es preocupante que se encontraron mayores niveles de estrés en contraste con estudios similares realizados en la misma institución educativa en años anteriores. Lo cual podría atribuirse a la dinámica propia de los programas de salud, a los procesos de acreditación en los que está inmersa la educación superior, a los niveles de exigencia y responsabilidad del programa, o a las protestas y movilizaciones efectuadas por estudiantes de universidades públicas y privadas en el año 2018, en el marco del paro nacional universitario que acortó el tiempo en el cual se desarrollaron los semestres, pero los compromisos, responsabilidades y exigencias fueron las mismas.

La investigación determinó que los estresores académicos más frecuentes identificados en los estudiantes fueron, en primera instancia, la sobrecarga de tareas, relacionada con la entrega simultánea de trabajos y evaluaciones de diversas asignaturas, sumado al poco tiempo para efectuarlas, adquisición de destrezas, intensidad horaria, la exigencia de los docentes, el cansancio y el tiempo que demandan las prácticas formativas.

Los estudiantes señalan que la sobrecarga podría estar influenciada por lo corto de los semestres (dos semestres y medio en un año), situación atípica originada por el paro nacional de estudiantes en el año 2018, por el número de asignaturas, por la cantidad-profundidad de los contenidos para ser desarrollados en 8 semestres y por los procesos de acreditación, de calidad y competitividad en los que está inmersa la educación superior nacional e internacionalmente; lo cual trae consigo altos grados de exigencia, responsabilidad y obligaciones en estudiantes y en docentes.

Otros aspectos expresados por los estudiantes como detonantes para estrés en los estudiantes de enfermería es la cantidad de asignaturas y la profundidad de los contenidos para ser desarrollado en 8 semestres, también señalaron que los cursos de formación profesional son teórico-práctico, condición que se constituye en una fortaleza para su formación, pero también es un estresor por el tiempo que requiere estar en las practica y prepararse para la misma; lo cual les resta tiempo para responder a las otras responsabilidades académicas o para participar en actividades de recreación o de formación integral programadas por la institución. El factor considerado menos estresante fue la competencia entre los compañeros de clases.

Las reacciones físicas predominantes fueron la somnolencia, dolor de cabeza, fatiga crónica y las menos frecuentes rascarse o morderse las uñas; las reacciones psicológicas mostraron que la mayoría de la población sujeto de estudio tiende a preocuparse y presentan síntomas de ansiedad, angustia, problemas de concentración y sentimientos de agresividad; entre los encuestados las reacciones comportamentales son las menos comunes, de ellas las más frecuentes fueron los trastornos en el consumo de alimento y el desgano.

Por último, se logra concluir que, aunque más de la mitad de la población encuestada no aplica estrategias de afrontamiento, predomina la religiosidad (orar,



asistir a la iglesia) como la forma en que los estudiantes enfrentan las situaciones de estrés. Estos resultados difieren de otros estudios donde las estrategias más comunes son la elaboración de planes y la verbalización de las situaciones preocupantes.

## **6. RECOMENDACIONES**

### **A la Universidad de Córdoba, específicamente al área de Bienestar Universitario:**

Continuar con las asesorías psicológicas individuales y grupales.

Gestionar cuando se amerite la vinculación de un psiquiatra al equipo de Bienestar universitario.

Seguir realizando actividades lúdico-recreativas y fomentando espacios de promoción y mantenimiento de la salud mental para contribuir en la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes de Enfermería.

Continuar realizando las prácticas de ética, valores las cuales están consideradas por los estudiantes como generadoras de impacto positivo., por cuanto fomentan los valores, los principios, favorecen el sano esparcimiento, la salud mental y las relaciones interpersonales.

Aumentar las actividades de intervención, seguimiento y retroalimentación colectiva en los semestres o en los estudiantes que estén con mayores niveles de estrés.

### **Al Comité de Acreditación y Currículo del Programa de Enfermería:**

Estudiar la posibilidad de ampliar a 9 o 10 semestres la carrera, porque reduciría el número cursos por semestre, lo que daría mayor flexibilidad y oportunidad para que los estudiantes participen en las actividades extracurriculares de bienestar programadas por la universidad, y por ende disminuiría el nivel de estrés académico en lo estudiantes.

**Coordinadores de semestres, de asignatura y docentes:**

Seguir remitiendo a Bienestar Universitario a los estudiantes que presenten problemas emocionales, afectivos, familiares, en su aprendizaje o con deficiencias académicas y notas inferiores de 3.0, con el fin de identificar e intervenir las demandas o estresores que los afectan y brindar alternativas de solución y seguimiento.

Fortalecer o implementar estrategias que disminuyan los niveles de estrés en los estudiantes y realizar acompañamiento sin disminuir la calidad ni la exigencia académica, de forma tal que se favorezca la salud mental de los jóvenes.

**A los estudiantes:**

Aumentar las estrategias de afrontamiento que les permitan disminuir los niveles de estrés, hacer uso adecuado del tiempo para la distribución de las tareas; además aprovechar los recursos y espacios que brinda Bienestar Universitario para la promoción y mantenimiento de la salud mental.

## BIBLIOGRAFÍA

AMALAR, Sebastián. GERMINARIO. Ezequiel. Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes. Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. 2019.

ARRIETA VERGARA, Katherine; DÍAZ CÁRDENAS, Shirley y GONZÁLEZ MARTÍNEZ, Farid. Síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en estudiantes de Odontología: Prevalencia y Factores relacionados. Elsevier. Colombia. 2013.

ARROYO, Almudena. LANCHARO, Inmaculada. ROMERO, Rocío .MORILLO, M Socorro. Enfermería como rol de género. España. 2011. Vol. 20. En línea. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962011000300008](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000300008)

ÁVILA, José. HOYOS, Sara. GONZÁLEZ, Diana. CABRALES, Angélica. Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Montería. Universidad del Sinú, Elías Bechara Zainúm. Colombia. 2011.

BANCO MUNDIAL. El estrés aliado de la pobreza de Latinoamérica. 2015. En línea. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

BARÓN, Melissa y RODRIGUEZ, Wilmer. Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico. Montería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de córdoba. Colombia. 2015.

BARRAZA MACÍAS, Arturo. Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Memoria Electrónica del VII congreso nacional de Investigación Educativa, 2006.

BARRAZA MACÍAS, Arturo. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana. México. 2008.

BARRAZA MACÍAS, Arturo. Estrés académico: un estado de la cuestión. Psicología Científica. México. 2007.

BARRAZA MACÍAS, Arturo. Instrumentos de investigación. El inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango. 2007

BARRAZA MACÍAS, Arturo. La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. México. 2011.

BARRAZA MACÍAS, Arturo. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica. México. 2006.

BEDOYA, PEREA y ORMEÑO (2006) Citado en GARCIA, Natalia. MAZO, Rodrigo. Estrés Académico. Antioquia. 2011. Vol. 3. En línea. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

BLANCO, Katherine; CANTILLO, Neyi; CASTRO, Yuldor; DOWNS, Agatha y ROMERO, Eliana. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Cartagena de indias, Colombia. 2015.

BONFILL, Encarna. LLEIXA, Mar. SAENZ, Flor. ROMAGUERA, Sara. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Granada. España. 2010. Vol. 19. En línea. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010)

CABANACH, Ramón; FARIÑA, Francisca; FREIRE, Carlos; GONZÁLEZ, Patricia y FERRADAS María. Diferencias en el afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. European Journal of Education and Psychology 2013, Vol. 6, Nº 1.

CALDERA, Juan; PULIDO. Blanca y MARTÍNEZ. María. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología. México. Centro Universitario de Los Altos. 2007.

CASTELLANOS, José y REYBAN, Danilo. Indicadores culturales en el contexto universitario: un caso de estudio en la universidad nacional de educación de Ecuador. Ecuador. 2018.

CASTILLO ÁVILA, Irma Yolanda; BARRIOS CANTILLO, Arleth y ESTRADA, Luis. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. Colombia. 2018.

CASTILLO PIMIENTA, Carlos; CHACÓN DE LA CRUZ, Tomás y DIAZ VELIZ, Gabriela. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación educación médica. Vol. 5. N. 20. Chile. 2016.

CHÁVEZ PARILLO, Jesús. PERALTA GÓMEZ, Reina. Estrés académico y autoestima, en estudiantes de enfermería, Arequipa Perú. Revista de Ciencias sociales, Vol. XXV, Número especial 1, 2019.

COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 1616 (21 de enero de 2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Bogotá, D.C. 2013. Art. 1, 3, 4 y 5.

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Compendio Estadístico Educación Superior Colombiana. 2016. En línea. Disponible en: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-360739\\_recurso.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-360739_recurso.pdf)

COLOMBIA. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL Y FUNDACIÓN FES SOCIAL. Estudio Nacional de Salud Mental Colombia 2003. Cali. 2005. En línea. Disponible en: [http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030\\_EstudioNacionalSM2003.pdf](http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030_EstudioNacionalSM2003.pdf).

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 1841 (28 de mayo de 2013). Por la cual se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Bogotá, D.C. 2013.

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 3280 (2 de agosto de 2018). Por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación. Bogotá, D.C. 2018. p. 54 – 57.

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 4886 (7 de noviembre de 2018). Por la cual se adopta la Política nacional de salud mental en Colombia. 2018.

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 8430 (4 de octubre de 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá, D.C. Art. 11.

CONCHADO, Julio; ALVAREZ, Robert; CORDERO, Gabriela; GUTIERREZ, Fausto y TERÁN, Francisco. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. Azogues. Universidad Católica de Cuenca. Revista Ciencias Médicas Vol. 23. No. 2. Pinar del Río. Ecuador. 2019.

DE LA FUENTE ARIAS, Jesús; FRANCO JUSTO, Clemente y MAÑAS MAÑAS, Israel. Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. ESE. Estudios sobre Educación. Universidad de Almería. 2010. En línea. Disponible en: [http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19\\_Art%C3%ADculo2.pdf](http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19_Art%C3%ADculo2.pdf)

DEPARTAMENTO DE SALUD DE FLORIDA. Reacciones comunes ante el estrés y consejos para afrontarlo. Florida. p. 1.

Diccionario de la Real Academia Española

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD. Departamento de enfermería. Documento de renovación de registro calificado. Montería. 2006.

FERNÁNDEZ ABASCAL, Enrique. Estilos y Estrategias de Afrontamiento. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid. España. 1997.

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. Estrategias de afrontamiento: los recursos del individuo para hacer frente al estrés. 2015.

GARCÍA, Patricia; GONZALEZ, Raquel; MONTE, Alba, PÉREZ, Gracia, RODRÍGUEZ, Cristina y YÁÑEZ, Leyre. Estrés en estudiantes de Enfermería. Estrategias para el manejo y prevención. 2013. En línea. Disponible en:



<https://www.enfermeria21.com/revistas/educare/articulo/621059/estres-en-estudiantes-de-enfermeria-estrategias-para-el-manejo-y-prevencion/>

GARCÍA, Rafael; PÉREZ, Francisco; PÉREZ, Josefa y NATIVIDAD, Luis. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Universidad de Valencia, España. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Vol. 44. N° 2. 2011.

GÓMEZ, Carlos. El estrés laboral: Una realidad actual. México. 2008. En línea. Disponible en: [http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa\\_humanitatis/article/download/2330/2277/](http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/download/2330/2277/)

GONZALEZ OLAYA, Hilda; DELGADO RICO, Hernán; ESCOBAR SANCHEZ, Mauricio y CARDENAS ANGELONE, María Eugenia. Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. FEM. Vol.17, N. 1. 2014.

GUTIERREZ RODAS, Javier Antonio. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Medellín. Vol. 24, N. 1. Colombia. 2010.

GUZMÁN, Carlota. Los estudiantes frente a su trabajo. Un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo. Revista Mexicana de Investigación Educativa, Vol. 9. México. 2004.

HINOJOSA, Sergio. El papel de los hombres en enfermería. Estereotipación de la profesión. Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernati. España. 2017. En línea. Disponible en: <http://eugdspace.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/457/EI%20papel%20d>

[e%20los%20hombres%20en%20enfermer%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

JEREZ MENDOZA, Mónica y OYARZO BARRIA, Carolina. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro-psiquiatría. Vol. 53, N. 3. Chile. 2015.

JOYCE, Eric Citado en WONG, Kristin The New York Times. La brecha de estrés entre hombres y mujeres. 2019. En línea. Disponible en: <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=534182>

LABRADOR CHACÓN, Carmen Zulay. Estrés académico en estudiantes de la Facultad de farmacia y bioanálisis. Universidad de los andes. Mérida. Venezuela. 2012.

LAZARUS, Richard y FOLKMAN, Susan. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. 1986.

MALDONADO, Sheyla y MUÑOZ. Mishell. Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Trabajo de grado. Lima. Escuela profesional de psicología. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión. 2019. En línea. Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

MARTÍN, Isabel. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología. Vol. 25, número 1. 2007.

MARTINEZ y DIAZ Citados por BERRÍO, Nathaly y MAZO ZEA, Rodrigo. Estrés académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Antioquia. Colombia. Vol. 3. 2011.

MAZO ZEA, Rodrigo; LONDOÑO MARTINEZ, Katherine y GUTIÉRREZ VÉLEZ, Jeison. Niveles de estrés Académico en estudiantes universitarios. Medellín: UPB. Informes Psicológicos. Colombia. 2013.

MCGRATH. Citado por INIESTA, Antonio. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Asociación española de especialistas de medicina del trabajo. Barcelona, España 2016.

MENDOZA, Leticia; CABRERA, Eva; GONZALEZ, Dinorah; MARTINEZ, Rubí; PEREZ, Emilia y SAUCEDO, Rosalinda. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE, Revista de Enfermería. 2010. En línea. Disponible en: <http://enfermeros.org/revista>

MUÑOZ (1999) Citado en GARCÍA, Natalia. MAZO, Rodrigo. Estrés Académico. Antioquia. 2011. Vol. 3. En Línea. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

NARANJO PEREIRA, María Luisa. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. Costa Rica. 2009.

NELSON, David. Gestión preventiva del estrés. 2º Edición. 1997.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Departamento de salud mental y abuso de sustancias. Invertir en la salud mental. Ginebra, Suiza. 2004. En línea. Disponible en: [http://who.int/mental\\_health/advocay/en/spanish/final.pdf](http://who.int/mental_health/advocay/en/spanish/final.pdf)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Plan de acción sobre salud mental 2013 - 2020. Ginebra, Suiza. 2013. En línea. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf;jsessionid=C718D2A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=C718D2A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1)

OSORIO, Mónica y GONZÁLEZ, Paola. Cómo manejar el estrés en la universidad. Guía de orientación. Centro de aprendizaje campus sur universidad de Chile. 2014.

OSORIO, Mónica. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. 2015.

OSSES PAREDES, C; VALENZUELA SUAZO, S y SANHUEZA ALVARADO, O. Hombres en la enfermería profesional. Enfermería Global. Revista electrónica. Chile. 2010.

PEIRÓ. Citado por BASSET, Ihosvany; ESTÉVEZ, Rafael; LEAL, María; GRANADOS, Guadalupe y LÓPEZ José. Estrés laboral y personal en los recursos humanos de Enfermería de una Unidad de Psiquiatría en México, D.F. Enfermería Neurológica. Vol. 10, N° 1. México. 2010.

PEÑA MARCIAL, Elvia; BERNAL MENDOZA, Lorena Inés; PEREZ CABAÑA, Rodrigo; REYNA AVILA, Leticia y GARCÍA SALES, Karla Giselle. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. México. 2018.

PÉREZ ORTEGA, Marta Elizabeth; VANELA SÁNCHEZ Yeraldin y SMITH TROTTMAN Arcelia. Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las Ciencias de la Salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas. Centro Regional Universitario de Veraguas. Universidad de Panamá. 2018.

RIVAS ACUÑA, Valentina; JIMÉNEZ PALMA, Claudia del Carmen; MÉNDEZ MÉNDEZ, Hugo Arturo; CRUZ ARCEO, María de los Ángeles; MAGAÑA CASTILLO, Margarita y VICTORINO BARRA, Arminda. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horizonte Sanitario. 2014. En línea. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002>

RIVERA, Ledesma y MONTERO, López. Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. México. 2007. En línea. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16085>

ROMERO et al (2010) Citado en REYES, Verónica. ALCÁZAR, Raúl. REIDL, Lucy. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. México. 2016. En línea. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00240.pdf>

ROMO, José Matías. Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. México. 2008. Vol. 13.

SOTO, Pantaleón y TORRES, José Daniel. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de medicina humana. Tesis de maestría. Iquitos. Facultad de ciencias de la educación y humanidades. UNAP. 2012. En línea. Disponible en:

[http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6133/Pantale%C3%B3n\\_Tesis\\_Maestria\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6133/Pantale%C3%B3n_Tesis_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

STEPANIANS, Andrés. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar. Bogotá. 2016.

TICONA, S; PAUCAR, G y LLERENA G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería. UNAS. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín. Enfermería Global. 2010.

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. Unidad de planeación y desarrollo. Anuario estadístico 2018. Colombia. En línea. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1ONW03zc\\_6CVhWpBXjzFE\\_Mbge83XEhqm/view?ts=5cee9a05](https://drive.google.com/file/d/1ONW03zc_6CVhWpBXjzFE_Mbge83XEhqm/view?ts=5cee9a05)

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. Unidad de planeación y desarrollo. Avance estadístico 2019 1. Colombia. En línea. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1xZTzLuZgYnZgQMZU1KPvqX--cn\\_hVnrh/view](https://drive.google.com/file/d/1xZTzLuZgYnZgQMZU1KPvqX--cn_hVnrh/view)

URIBE, Alicia; RAMOS, Ignacio; VILLAMIL, Ilse y PALACIO, Jorge. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Montería. 2018.

VARELA, María; OCHOA, Andrés Felipe y TOVAR, José Rafael. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Colombia. 2015.

## ANEXOS

### ANEXO 1. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

## EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

**Arturo Barraza Macías**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Sexo\_\_\_\_ Edad\_\_\_\_ Semestre\_\_\_\_ Procedencia\_\_\_\_  
Residencia\_\_\_\_ Estado civil\_\_\_\_ Trabaja: Sí\_\_ No\_\_ Hijos: Sí\_\_  
No\_\_ ¿Cuántos?\_\_\_\_

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?  
Sí\_\_ No\_\_

***En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.***

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					



Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
---	--	--	--	--	--

6.- ¿En cuál de todos los semestres cursados ha sentido con más frecuencia las reacciones anteriormente descritas? \_\_\_\_\_